

**Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Университетский колледж**



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. ректора ФГБОУ ВО «Шадринский
государственный педагогический университет»

А.Р. Дзиов

«31» января 2023 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(СДАЧА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ)**

для специальностей
49.02.01 Физическая культура,
49.02.02 Адаптивная физическая подготовка

уровень образования – среднее профессиональное образование

Шадринск, 2023



1. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

Абитуриенты должны:

знать:

- понятийно-категориальный аппарат в области физического воспитания и спорта;
- систему формирования телосложения, повышения функциональных возможностей организма, развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости);
- причины ошибок в процессе освоения техники двигательных действий и находить методы и приемы их устранения;

уметь:

- продемонстрировать уровень физической подготовленности;
- показать степень владения техникой двигательных действий;
- показать максимальный результат в каждом виде вступительных испытаний.

уметь определять:

- уровни физического развития и физической подготовленности;
- параметры физической нагрузки;

владеть:

- культурой общения;
- методикой использования техник формирования телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости);
- демонстрацией техники основных двигательных действий;
- специальными умениями, знаниями и навыками развития физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

2. СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня физической подготовленности на основе выявления наличия у абитуриентов определенных физических способностей: скоростных, силовых, координационных и специальной выносливости.

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня в форме выполнения двигательных тестов.

Результаты объявляются на следующий день после проведения вступительных испытаний и оформляются в установленном порядке протоколом заседания экзаменационной комиссии.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие подтвержденные документально непредвиденные обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также, получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии, допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не



допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не допускается.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программу вступительных испытаний входят следующие двигательные тесты, составляющие основу требований Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» для 5 возрастной ступени:

- Юноши**
1. Бег на 100 метров
 2. Бег на 1000 метров
 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Девушки**
1. Бег на 100 метров
 2. Бег на 1000 метров
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Наименование двигательного теста	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	баллы					баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 100 метров (сек.)	13,4	14,3	14,6	15,0	15,3	16,0	17,2	17,6	18,0	18,4
Бег на 1000 метров (мин., сек)	3.10	3.25	3.40	3.55	4.10	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	7	5	-	-	-		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-			16	11	9	7	5

Условия и способы выполнения двигательных тестов определяются экзаменационной комиссией. Результаты двигательных тестов оцениваются на закрытом заседании по 5-балльной шкале, результат теста, показанный ниже значения, оцениваемого в 1 балл, равняется 0.

Итоговый результат вступительных испытаний (сдача двигательных тестов) оценивается по показателю среднего арифметического значения суммы баллов, показанных при выполнении всех двигательных тестов в пределах: 5,0 - 4,5 – 5 баллов; 4,4 - 3,5 – 4 балла; 3,4 - 2,5 - 3 балла; 2,4 - 1,5 – 2 балла; 1,4 - 0,4 – 1 балл.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура / Е. Л. Чеснова. - Электрон. дан. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.: цв. - (Загл. с титул. экрана). - Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека ONLINE.