



Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет»

ПРОГРАММА

Вступительного творческого испытания
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
По профилю «Физкультурное образование»

Абитуриент сдает 4 теста, определяющих уровень развития его физических способностей и двигательных умений и навыков, соответствующих школьной программе по физической культуре.

Каждый тест экзаменатором оценивается по 100-балльной системе. Затем определяется средний балл за все 4 теста.

До экзамена допускается абитуриент, имеющий спортивную форму одежды включая сменную спортивную обувь.

Абитуриенты, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса», поступают по собеседованию.

ПРОЦЕДУРА СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА (ТЕСТОВ) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Прыжок в длину с места

Абитуриент подходит к линии нулевой отметки и выполняет прыжок толчком с двух ног вперед. Приземляться необходимо на две ноги, в противном случае результат засчитывается по последней точке тела. Дается 3 попытки, выбирается результат лучшей попытки. При заступе в момент прыжка попытка засчитывается с нулевым результатом.

2. Подтягивания на высокой перекладине (юноши), сгибание рук в упоре лежа (девушки)

Юноши сдают подтягивания на высокой перекладине, девушки – сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола. Юноша принимает положение виса на перекладине, хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется до касания подбородком перекладины сверху. Подтягивание засчитывается после полного разгибания рук. Запрещается выполнять раскачивающие, рывковые и маховые движения. Между подтягиваниями продолжительность виса должна быть не более 5 секунд. После двух неудачных попыток подтягивание прекращается. При перехвате рук во время выполнения задание прекращается. При последнем подтягивании абитуриент должен зафиксировать вис на прямых руках, а затем уйти со снаряда, иначе подтягивание не будет засчитано. Дается одна попытка на выполнение задания.

Девушка принимает положение упора лежа от пола, туловище прямо. По сигналу экзаменатора абитуриентка начинает задание, сгибая руки до положения угла 90° между плечом и предплечьем. Отжимание засчитывается после полного выпрямления рук в упоре лежа. При отжиманиях разрешено положение локтей как вдоль туловища, так и в стороны. Дается одна попытка на выполнение.

3. Бег 100 м

Абитуриенты выполняют бег с низкого или высокого старта, по правилам легкой атлетики. Разрешено использование любой спортивной обуви, в том числе шипованной. При фальстарте бегуну дается возможность повторной попытки бега. Запрещено пересечение беговой дорожки. В этом случае бегун, пострадавший в результате такого нарушения имеет право на перебежку.

4. Бег 1000 м, 500 м

Абитуриенты объединяются в нескольких забегах по 10-12 человек произвольным способом. Стартуют по сигналу экзаменатора. Бег проводится по стадиону со стандартной дорожкой (круг 400 м). Юноши должны пробежать 7,5 кругов по стадиону (3000 м), девушки 5 кругов (2000 м). Запрещен уход с дорожки, а затем возвращение на нее.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (100-балльная система оценивания)

Балл	Прыжок в длину с места, см		Подтягивания на высокой перекладине/ Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз		Бег 100 м, с		Бег 1000 м/ 500 м, мин.с	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1	190	146	1	1	-	-	-	2,10
2	-	-	2	2	15,30	18,50	-	-

3	-	-	-	-	-	-	-	2,09
4	-	-	-	-	-	-	-	-
5	191	147	3	3	15,20	18,40	3,55	2,08
6	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-
8	192	148	4	4	15,15	18,35	3,52	2,07
9	-	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-
11	193	149	5	5	15,10	18,30	3,50	2,06
12	-	-	-	-	-	-	-	-
13	-	-	5	6	15,05	18,25	-	-
14	194	150	-	-	-	-	3,48	2,05
15	-	-	-	-	-	-	-	-
16	-	-	5	7	15,00	18,20	-	-
17	195	155	-	-	-	-	3,46	2,04
18	-	-	-	-	-	-	-	-
19	-	-	6	7	14,95	18,15	-	-
20	196	156	6	8	14,90	18,10	3,45	2,03
21	-	-	-	-	-	-	-	-
22	-	-	6	8	14,85	18,05	3,44	-
23	197	157	-	-	-	-	-	2,02
24	-	-	7	9	14,80	18,00	3,43	-
25	-	-	7	9	14,75	17,95	-	-
26	198	158	-	-	-	-	3,42	2,01
27	-	-	7	10	14,70	17,90	-	-
28	-	-	-	-	-	-	3,41	-
29	199	159	8	10	14,65	17,85	-	-
30	200	160	-	-	-	-	3,40	2,00
31	201	-	8	10	14,60	17,80	-	-
32	202	161	-	-	-	-	3,39	1,59
33	203	-	8	11	14,55	17,75	-	-
34	204	162	-	-	-	-	3,38	1,58
35	205	-	9	11	14,50	17,70	-	-
36	206	163	-	-	-	-	3,37	1,59
37	207	-	9	11	14,45	17,65	-	-
38	208	164	-	-	-	-	3,36	1,58
39	209	-	9	12	14,40	17,60	-	-
40	210	165	10	12	14,35	17,55	3,35	1,58
41	211	-	10	12	14,30	17,50	-	-
42	212	166	-	-	-	-	3,34	1,58
43	213	-	10	12	14,25	17,45	-	-
44	214	167	10	13	14,20	17,40	3,33	1,57
45	215	-	-	-	-	-	-	-

46	216	168	10	13	14,15	17,35	3,32	1,57
47	217	-	-	-	-	-	-	-
48	218	169	11	13	14,10	17,30	3,31	1,56
49	219	-	-	-	-	-	-	-
50	220	170	11	13	14,05	17,25	3,30	1,56
51	221	-	-	-	-	-	-	1,56
52	222	171	11	14	14,00	17,20	3,29	1,55
53	223	-	-	-	-	-	-	1,55
54	224	172	11	14	13,95	17,15	3,28	1,55
55	225	-	-	-	-	-	-	1,54
56	226	173	12	14	13,90	17,10	3,27	1,54
57	227	-	-	-	-	-	-	1,54
58	228	174	12	14	13,85	17,05	3,26	1,53
59	229	-	-	-	-	-	-	1,52
60	230	175	12	15	13,80	17,00	3,25	1,51
61	231	-	-	-	-	-	3,24	-
62	232	176	12	15	13,75	16,95	3,23	1,50
63	233	-	-	-	-	-	3,22	-
64	234	177	13	15	13,70	16,90	3,21	1,49
65	235	-	-	-	-	-	3,20	-
66	236	178	13	16	13,65	16,85	3,19	1,48
67	237	-	-	-	-	-	3,18	-
68	238	179	13	16	13,60	1,47	3,17	1,47
69	239	-	-	-	-	-	3,16	-
70	240	180	13	16	13,55	1,46	3,15	1,46
71	241	181	-	-	-	1,45	3,14	1,45
72	242	182	14	17	13,50	1,44	3,13	1,44
73	243	183	-	-	-	1,43	3,12	1,43
74	244	184	14	17	13,45	1,42	3,11	1,42
75	245	185	-	-	-	1,41	3,10	1,41
76	246	186	14	18	13,40	1,40	3,09	1,40
77	247	187	-	-	-	1,39	3,08	1,39
78	248	188	14	19	13,35	1,38	3,07	1,38
79	249	189	-	-	-	1,37	3,06	1,37
80	250	190	15	20	13,30	1,36	3,05	1,36
81	251	191	-	-	-	1,35	3,04	1,35
82	252	192	-	-	-	-	3,03	-
83	253	193	15	21	13,20	1,34	3,02	1,34
84	254	194	-	-	-	-	-	-
85	255	195	-	-	-	1,33	3,00	1,33
86	256	196	15	22	13,10	-	2,59	-
87	257	197	-	-	-	1,32	2,58	1,32
88	258	198	15	-	13,00	15,90	2,57	-

89	259	199	16	25	-	-	-	-
90	260	200	-	-	12,90	15,80	2,56	1,31
91	261	201	-	-	12,80	15,70	-	-
92	262	202	17	27	12,70	15,60	2,55	1,30
93	263	203	18	30	12,60	15,50	-	1,29
94	264	204	19	32	12,50	15,40	2,54	1,28
95	265	205	20	35	12,40	15,30	-	1,27
96	266	206	21	36	12,30	15,20	2,53	1,26
97	267	207	22	37	12,20	15,10	-	1,25
98	268	208	23	38	12,10	15,00	2,52	1,24
99	269	209	24	40	-	-	2,51	1,23
100	270	210	25	45	12,00	14,80	2,50	1,21