

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Херсонский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДЕНО

Учёным советом ФГБОУ ВО «ХГПУ»  
протокол от 25.04.2024г. № 10

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
(творческой и профессиональной направленности)  
(бакалавриат)

**Профессиональное испытание «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(ГИМНАСТИКА)»**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Физическая культура**

Направление подготовки: **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)**

Направленность (профиль): **Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль): **Адаптивное физическое воспитание**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): **Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде  
спорта**

Составитель программы:

Доцент кафедры Теоретических основ физической культуры В.И.Голованов

Одобрено Ученым советом

Факультета Физического воспитания и спорта

Херсон, 2024

## Оглавление

### Пояснительная записка

1. Программа вступительного испытания
2. Примерный перечень требований для подготовки к вступительному испытанию
3. Упражнения, вынесенные на вступительное испытание
4. Регламент проведения вступительного испытания профессиональной направленности с применением дистанционных образовательных технологий
5. Список рекомендованной литературы

## **Пояснительная записка**

Проведение вступительного испытания при приёме абитуриентов на обучение по программам бакалавриата направлено на выявление степени подготовки абитуриента, оценки его способности к освоению образовательной программы высшего образования.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к исходному уровню для подготовки бакалавра. В ходе вступительного испытания оцениваются обобщённые знания и умения по дисциплине, выявляется степень сформированности компетенций, значимых для последующего обучения по программам бакалавриата.

Форма проведения вступительного испытания: практическая.

Вступительное испытание проводится в очном формате или с применением дистанционных образовательных технологий.

При оценивании результатов вступительного испытания используется 100-бальная шкала.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания: 35.

Продолжительность просмотра и дополнительных (уточняющих) вопросов для каждого абитуриента не более 15 минут.

## **1. Программа вступительного испытания**

### **Общая физическая подготовка (гимнастика)**

Программа вступительного испытания делится по направлению на 3 вида упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 1 минуту);
- проба Ромберга (с).

Вступительные испытания проходят в один день. Каждое тестовое задание вступительного испытания оценивается по 100-бальной шкале. Итоговая оценка за вступительное испытание формируется как среднее арифметическое значение из результатов выполнения всех тестовых упражнений, предусмотренных данной программой.

## **2. Примерный перечень требований для подготовки к вступительному испытанию**

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются кандидаты, предоставившие в приёмную комиссию все необходимые документы, в том числе медицинскую справку, установленной формы (086/У) с обязательным медицинским заключением о возможности обучения.

- Для прохождения испытаний кандидат должен иметь при себе спортивную форму, две пары спортивной сменной обуви: для спортивного зала или стадиона.
- К выполнению практических нормативов не допускаются лица в алкогольном, наркотическом опьянении.
- Поступающий должен пройти все испытания: за отказ выполнять одно из испытаний – практические задания считаются не пройденными. Пересдача вступительного испытания не допускается.

### 3. Упражнения, вынесенные на вступительное испытание

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (ОФП ГИМНАСТИКА) И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ

№ п/п	Задание	Оценка в балах	Девушки	Юноши	Методические рекомендации
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	<b>50-69</b>	15-17	30-35	Упражнение выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки параллельны уровню плеч, кисти рук направлены вперёд, туловище прямое. Выполнение упражнения зачитываются, если оно выполнено до угла 90 градусов и без вспомогательного движения таза. При несоблюдении техники очередная попытка не засчитывается до исправления техники выполнения упражнения.
		<b>70-89</b>	18-21	36-44	
		<b>90-100</b>	22 и более	45 и более	
2	Подъём туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 1 минуту)	<b>50-69</b>	30-36	45-48	Упражнение выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 45 градусов. Упражнение считается выполненным, если движение в амплитуде от касания лопаток пола до касание локтями коленей. При несоблюдении техники очередная попытка не засчитывается до исправления техники выполнения упражнения. Оборудование: гимнастический мат, секундомер
		<b>70-89</b>	37-44	49-54	
		<b>90-100</b>	45 и более	55 и более	
3	Проба Ромберга (с)	<b>50-69</b>	10-15	10-15	Упражнение выполняется из исходного положения стойка на одной ноге, стопа второй упирается в коленный сустав опорной ноги, руки вперёд, параллельны уровню плеч, кисти рук направлены вперёд, туловище прямое. Глаза закрыты. Начинается отсчёт времени. Отсчёт времени прекращается в случае значительных отклонений от вертикального положения тела или при потере равновесия.
		<b>70-89</b>	15-20	15-20	
		<b>90-100</b>	20 и более	20 и более	

В случае нарушение техники выполнения упражнения, оценка может быть снижена.

Система оценивания вступительного испытания  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ГИМНАСТИКА)»**

<i>Тест</i>	<i>Уровень (количество баллов / результат)</i>								
	<i>низкий</i>			<i>средний</i>			<i>высокий</i>		
<b>Юноши</b>									
Стибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-14	15-29	30-32	33-35	36-39	40-44	45	46	47 и более
Подъём туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 1 минуту)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-19	20-44	45-46	47-48	49-51	52-54	55	56	57 и более
Проба Ромберга (с)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-4	5-9	10-12	13-15	16-18	19-20	21	22	23 и более
<b>Девушки</b>									
Стибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-7	8-14	15	16-17	18-19	20-21	22	23	24 и более
Подъём туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 1 минуту)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-14	15-29	30-32	33-36	37-40	41-44	45	46	47 и более
Проба Ромберга (с)	<b>0-25</b>	<b>26-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60-69</b>	<b>70-79</b>	<b>80-89</b>	<b>90-94</b>	<b>95-99</b>	<b>100</b>
	1-4	5-9	10-12	13-15	16-18	19-20	21	22	23 и более

#### **4. Регламент проведения вступительного испытания профессиональной направленности с применением дистанционных образовательных технологий** *«Общая физическая подготовка (гимнастика)»*

Вступительное (профессиональное) испытание проводится:

1. в форме видеоконференции
2. или предоставление видеозаписи заранее выполненных всех трех физических упражнений

Содержание экзамена и оценка его результатов (баллы) отражают требования к уровню физической подготовленности абитуриента. Вступительное (профессиональное) испытание оценивается по 100-балльной шкале (3 упражнения). Итоговая оценка формируется как среднее арифметическое значение из результатов выполнения всех трёх тестовых упражнений, предусмотренных данной программой.

Для прохождения вступительного (профессионального) испытания поступающий обязан:

- 1) ознакомиться с требованиями программы вступительного испытания;
- 2) заранее оборудовать собственное рабочее место ноутбуком или компьютером с возможностью двусторонней связи (наличие постоянного интернет-соединения), веб-камерой, устройством видео-, аудиозаписи и воспроизведения звука;
- 3) выполнить во время проведения вступительного испытания предусмотренные программой контрольные упражнения;
- 4) помещение, из которого будет вестись трансляция во время вступительного испытания, должно иметь хорошее освещение, а также должно быть максимально освобождено от посторонних предметов, которые могли бы стеснить движения абитуриента или навредить ему при выполнении упражнений.
- 4) в помещении, в котором выполняются упражнения, должно находиться лицо, которое, в случае необходимости, сможет оказать посильную помощь.
- 5) вступительное испытание проводится при помощи видеоконференцсвязи.
- 6) для прохождения вступительного испытания сотрудник приемной комиссии приглашает в чат видеоконференции абитуриентов индивидуально
- 7) перед началом выполнения упражнений абитуриенту необходимо пройти идентификацию личности. Для этого нужно представиться на видеокамеру, разборчиво назвать свою фамилию, имя, отчество, и подтвердить личность, демонстрируя страницу паспорта (не менее 3 сек) с ФИО и фотографией, закрыв серию и номер. После представления абитуриенту предлагается начать выполнение упражнений, согласно представленным ниже требованиям.
- 8) на прохождение вступительного испытания отводится не более 15 минут для каждого абитуриента.



9) дата и время начала вступительного испытания указано в расписании, размещенном на официальном сайте ХГПУ.

**Общие требования к проведению вступительного испытания в режиме видеоконференцсвязи:**

1. абитуриент должен всегда быть в фокусе, объектив камеры не должен перекрываться посторонними предметами и перемещаться, звук и видео должны быть без пауз;
2. следует избегать закадровых комментариев, разговоров, обсуждений или других звуков, не относящихся непосредственно к выполнению упражнений.

**Требование к форме одежды:**

1. абитуриент выполняет упражнения в спортивной форме (шорты, футболка с коротким рукавом, кроссовки);
2. абитуриенту запрещается: одежда, закрывающая локти и колени (широкие длинные штаны, незаправленная футболка).

**Требования к подготовленной видеозаписи**

В экзаменационную комиссию должна быть представлена видеозапись заранее выполненных **всех трех упражнений, вынесенных на вступительное испытание.**

При подготовке видеозаписи камера должна быть установлена на расстоянии не более 2 метров от поступающего, давая возможность видеть полностью всего абитуриента. Камера не должна быть установлена напротив окна.

Видеозапись должна иметь название «Фамилия Имя Отчество абитуриента и название испытания», например «Бубликов Фёдор Фёдорович Общая физическая подготовка (гимнастика)» и быть размещена на публичном видеохостинге или в облачном хранилище.

Ссылка на размещенную видеозапись отправляется абитуриентом через «Личный кабинет абитуриента» в качестве ответа на задание вступительного испытания «Общая физическая подготовка (гимнастика)» в период с момента получения подтверждения о приеме документов Университетом и не позже, чем за 2 дня до начала проведения вступительного испытания (согласно расписания).

Файл загруженной видеозаписи не должен превышать размер 1Гб, записан в формате видео – MP4, аудио - WAV или MP3, а также быть доступным для просмотра и скачивания.

## 5. Список рекомендованной литературы

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
3. Науменко Л.И. Спортивная физиология. – Белгород: БелГУ, 2007. – 92 с.
4. Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М., 2007. – 295 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 286 с.
6. Прокофьев В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 190 с.