

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  
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

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 (легкая атлетика)**

Программа вступительного испытания делится по направлению на 3 вида упражнений:

- бег на месте (количество шагов за 10 с);
- прыжки через скакалку (количество раз за 30 с);
- приседание (количество раз за 1 минуту).

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	Бег на месте (количество шагов за 10 с)	<b>50-69</b>	40-45	50-62	Упражнение выполняется из исходного положения основная стойка, руки согнуты в локтях. По команде начинаем бег на месте в максимально возможном темпе, без учёта амплитуды движения. Подсчёт ведётся преподавателем. По команде прекращаем выполнение теста. За 10 с необходимо произвести максимально возможное количество беговых шагов.
		<b>70-89</b>	46-54	63-71	
		<b>90-100</b>	55 и более	72 и более	
2	Прыжки через скакалку (количество раз за 30 с)	<b>50-69</b>	65-74	55-64	Упражнение выполняется из исходного положения основная стойка. Туловище прямое. Зачитывается каждый оборот скакалки.
		<b>70-89</b>	75-79	65-69	
		<b>90-100</b>	80 и более	70 и более	
3	Приседание (количество раз за 1 минуту)	<b>50-69</b>	10-15	10-15	Упражнение выполняется из исходного положения основная стойка, ноги на ширине плеч. Присед выполняется полный до угла не менее 90 градусов, руки вперёд. На счёт два - исходное положение. Полностью выпрямляем колени, туловище прямое. Пятки не отрываем от пола. При несоблюдении техники очередная попытка не засчитывается до исправления техники выполнения упражнения.
		<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>									
Бег на месте (количество шагов за 10 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>
	1-24	25-49	50-56	57-62	63-66	67-71	72	73	74 и более
Прыжки через скакалку (количество раз за 30 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>
	1-27	28-54	55-59	60-64	65-66	67-69	70	71	72 и более
Приседание (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>
	1-17	18-34	35-38	39-43	44-46	47-49	50	51	52 и более
<b>Девушки</b>									
Бег на месте (количество шагов за 10 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>
	1-19	20-39	40-42	43-45	46-49	50-54	55	56	57 и более
Прыжки через скакалку (количество раз за 30 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>
	1-32	33-64	65-69	70-74	75-76	77-79	80	81	82 и более
Приседание (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	30-34	35-37	38-41	42-45	46	47	48 и более

#### **4. Регламент проведения вступительного испытания профессиональной направленности с применением дистанционных образовательных технологий**

*«Общая физическая подготовка (легкая атлетика)»*

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 видеочкамеру, 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 (легкая атлетика)» 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 (легкая атлетика)» 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.