

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический
институт имени В.Г. Короленко»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГГПИ



Я.А. Чиговская-Назарова
Приказ от 25 сентября 2019 г. № 109

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

**«Физическая культура»
на профили**

**Физическая культура и Безопасность
жизнедеятельности,**

**Физическая культура и Организация
воспитательной работы, Биология и**

Физическая культура, Физическая культура

Пояснительная записка

Цель профессионального испытания – выявление уровня готовности абитуриентов к обучению по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и Организация воспитательной работы, Биология и Физическая культура, Физическая культура

Вступительное испытание по физической культуре проводится в виде практического контрольного тестирования. Его содержание соответствует программам изучения физической культуры в средней школе.

Абитуриент должен показать уровень физической подготовленности, который проверяется с учетом 5 показателей по скорости, силе, гибкости, ловкости и выносливости. Максимальная оценка за каждый показатель составляет 20 баллов.

Максимальное количество баллов – 100.

Минимальное количество баллов, свидетельствующее об успешной сдаче вступительного испытания - 60 баллов.

Критерии оценки:

Юноши:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м)/сек.	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7
Кросс (2000 м)/мин.	10.2	10.1	10.0	09.5	09.4	09.3	09.2	09.1	09.0	08.5	08.4	08.3	08.2	08.1	08.0	07.5	07.4	07.3	07.2	07.1
Прыжок в длину с места (см)	192	196	200	204	208	212	216	220	224	228	232	236	240	244	248	252	256	260	264	268
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Тест на гибкость (см)	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	10	11	12	13

Девушки:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м) / сек.	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7
Кросс (1000 м)/ мин.	06.0	05.5	05.4	05.3	05.2	05.1	05.0	04.5	04.4	04.3	04.2	04.1	04.0	03.5	03.4	03.3	03.2	03.1	03.0	02.5
Прыжок в длину с места (см)	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208	212
Поднимание туловища из положения лежа (кол- во раз)	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
Тест на гибкость (см)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	5.5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Примечание: форма одежды - спортивная