

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

---

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной  
деятельности НовГУ

Ю.В. Данейкин

«29» октября 2020 г.



## ПРОГРАММА

**вступительного испытания по дисциплине**

**«профессиональное испытание (физическая культура)»**

для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура

СОСТАВИТЕЛИ:

Максимов Андрей Николаевич,  
ст. преподаватель кафедры ФК

Чистякова Елена Геннадьевна,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ФК

«28» октября 2020 г.

Великий Новгород, 2020

Программа вступительного испытания составлена на основании требований к уровню физической подготовленности различных категорий населения, представленных в ВФСК ГТО.

Целью вступительного испытания является проведение объективной и достоверной оценки уровня подготовки поступающего на поступающих на направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура.

Программа содержит порядок проведения вступительного испытания, критерии оценивания, содержание программы и список рекомендуемой литературы.

### **Порядок проведения вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится в очном или дистанционном формате и предполагает выполнение двигательных тестов для оценки физической подготовленности абитуриента. Вступительное испытание проходит в 2 дня и состоит из выполнения 4 тестовых упражнения (2 упражнения в 1 день). Продолжительность 1 дня испытаний – 4 астрономических часа (240 минут). Для заочной формы в один день.

### **Критерии оценивания экзаменационной работы**

Максимально возможное количество баллов, которое поступающий может получить на вступительном испытании - 100 баллов. Эта сумма складывается из баллов, полученных за каждое тестовое упражнение. Результаты, достигнутые испытуемыми в тестовых упражнениях, переводятся в баллы на основании принятой шкалы. (см. Приложение А.)

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания, – 30 баллов. Абитуриенты, получившие 29 и меньше баллов, к участию в конкурсе не допускаются.

## **Содержание программы**

### **Очный формат**

#### **Программа испытаний в для абитуриентов очного отделения:**

#### **Юноши**

##### **1. Бег 100 м**

Выполняется по л/а дорожке, из положения высокого старта. Старт осуществляется по 3 командам: «На старт!», «Внимание», «Марш!». В забеге участвуют до 4 абитуриентов. Бег осуществляется только по своей дорожке. При переходе на соседнюю дорожку и создании этим помехи для других участников участник получает 0 баллов. Участник, которому была создана помеха, может выполнить тест повторно.

##### **2. Бег 1000 м**

Выполняется на стадионе по общей дорожке. Старт осуществляется по 2 командам: «На старт!», «Марш!». Абитуриент должен пробежать всю

дистанцию. В случае перехода на ходьбу абитуриент снимается с дистанции и получает 0 баллов. Запрещается сокращать дистанцию любым способом, использовать электронные и механические устройства помощи в сохранении ритма.

### ***3. Подтягивание из виса на перекладине***

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

### ***4. Наклон вперед из положения стоя***

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

## **Девушки**

### ***1. Бег 100 м***

Выполняется на стадионе по общей дорожке. Старт осуществляется по 2 командам: «На старт!», «Марш!». Абитуриент должен пробежать всю дистанцию. В случае перехода на ходьбу абитуриент снимается с дистанции и получает 0 баллов. Запрещается сокращать дистанцию любым способом, использовать электронные и механические устройства помощи в сохранении ритма.

### ***2. Бег 1000 м***

Выполняется на стадионе по общей дорожке. Старт осуществляется по 2 командам: «На старт!», «Марш!». Абитуриент должен пробежать всю дистанцию. В случае перехода на ходьбу абитуриент снимается с дистанции и получает 0 баллов. Запрещается сокращать дистанцию любым способом, использовать электронные и механические устройства помощи в сохранении ритма.

### ***3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа***

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

#### ***4. Наклон вперед из положения стоя***

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Программа испытаний для абитуриентов очного отделения: Мужчины/Женщины**

#### ***1. Бег 60 м***

Выполняется на стадионе по общей дорожке. Старт осуществляется по 2 командам: «На старт!», «Марш!». Абитуриент должен пробежать всю дистанцию. В случае перехода на ходьбу абитуриент снимается с дистанции и получает 0 баллов. Запрещается сокращать дистанцию любым способом, использовать электронные и механические устройства помощи в сохранении ритма.

#### ***2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за

головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### ***3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа***

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

### ***4. Наклон вперед из положения стоя***

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

## **Дистанционный формат**

### **Программа испытаний для абитуриентов очного и заочного отделения**

В дистанционном формате испытание проводится в виде он-лайн тестирования на курсе дистанционного обучения НовГУ. Абитуриент в

течение 40 минут отвечает на 50 вопросов. Максимальное количество баллов – 100.

Поступающий должен проявить наличие базовых знаний в области физической культуры по следующим разделам:

- Общетеоретические основы физической культуры;
- Базовые виды двигательной активности школьников;
- Основы биологии и анатомии человека;
- История олимпийского движения;
- Государственные требования ВФСК ГТО

### **Пример тестового вопроса:**

Профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями способствуют:

1. полноценная разминка
2. соблюдение санитарно-гигиенических требований
3. соблюдение методических принципов физического воспитания
4. возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.
5. Регулярные занятия физическими упражнениями.

### **Список рекомендуемой литературы**

#### **Основная литература:**

1. Садовниченко Ю.А. Биология в схемах и таблицах/Ю.А. Садовниченко, А.Ю. Ионцева. – М.: Эксмо, 2018, 320с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7 е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Холодов Ж. К., Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2000, 2010, 2013, 2016 – 475с., 478 с., 494 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://user.gto.ru/> Официальный сайт ВФСК ГТО

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Юноши**

Упражнения Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин.)	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	14,9	5,10	1	1
2	14,8	5,05	2	1,5
3	14,7	5,00	3	2
4	14,6	4,55	4	2,5
5	14,5	4,50	5	3
6	14,4	4,45	6	3,5
7	14,3	4,40	7	4
8	14,2	4,35	8	4,5
9	14,1	4,30	9	5
10	14,0	4,25	10	5,5
11	13,9	4,20	11	6
12	13,8	4,15	12	6,5
13	13,7	4,10	13	7
14	13,6	4,05	14	7,5
15	13,5	4,00	15	8
16	13,4	3,55		8,5
17	13,3	3,50	16	9
18	13,2	3,45		9,5
19	13,1	3,40	17	10
20	13,0	3,35		10,5
21	12,9	3,30	18	11
22	12,8	3,25		11,5
23	12,7	3,20	19	12
24	12,6	3,15		12,5
25	12,5	3,10	20	13

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Девушки**

Упражнения Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	16,9	6,10	1	4
2	16,8	6,05	2	4,5
3	16,7	6,00	3	5
4	16,6	5,55	4	5,5
5	16,5	5,50	5	6
6	16,4	5,45	6	6,5
7	16,3	5,40	7	7
8	16,2	5,35	8	7,5
9	16,1	5,30	9	8
10	16,0	5,25	10	8,5
11	15,9	5,20	11	9
12	15,8	5,15	12	9,5
13	15,7	5,10	13	10
14	15,6	5,05	14	10,5
15	15,5	5,00	15	11
16	15,4	4,55		11,5
17	15,3	4,50	16	12
18	15,2	4,45		12,5
19	15,1	4,40	17	13
20	15,0	4,35		13,5
21	14,9	4,30	18	14
22	14,8	4,25		14,5
23	14,7	4,20	19	15
24	14,6	4,15		15,5
25	14,5	4,10	20	16

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Мужчины (до 29 лет)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	11,8	1	1	1
2	11,6	3	3	
3	11,4	5	5	2
4	11,2	7	7	
5	11,0	9	9	3
6	10,8	11	11	
7	10,6	13	13	4
8	10,4	15	15	
9	10,2	17	17	5
10	10,0	19	19	
11	9,8	21	21	6
12	9,6	23	23	
13	9,4	25	25	7
14	9,2	27	27	
15	9,0	29	29	8
16	8,9	31	30	
17	8,8	33	31	9
18	8,7	35	32	
19	8,6	37	33	10
20	8,5	39	34	
21	8,4	41	35	
22	8,3	42	36	11
23	8,2	43	37	
24	8,1	44	38	
25	8,0	45	39	12

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Женщины (до 29 лет)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	12,3	1	1	1
2	12,2	3	2	2
3	12,1	5	3	3
4	12,0	7	4	
5	11,9	9	5	4
6	11,8	11	6	
7	11,7	13	7	5
8	11,6	15		
9	11,5	17	8	6
10	11,4	19		
11	11,3	21	9	7
12	11,2	23		
13	11,1	25	10	8
14	11	26		
15	10,9	27	11	9
16	10,8	28		
17	10,7	29	12	10
18	10,6	30		
19	10,5	31	13	11
20	10,4	32		
21	10,3	33	14	12
22	10,2	34		
23	10,1	35	15	13
24	10,0	36		
25	9,9	37	16	14

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Мужчины (30 - 39 лет)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	11,6	15	4	
2	11,5	16	5	1
3	11,4	17	6	
4	11,3	18	7	2
5	11,2	19	8	
6	11,1	20	9	3
7	11,0	21	10	
8	10,9	22	11	4
9	10,8	23	13	
10	10,7	24	14	5
11	10,6	25	15	
12	10,5	26	16	6
13	10,4	27	17	
14	10,3	28	18	7
15	10,2	29	19	
16	10,1	30	20	8
17	10,0	31	21	
18	9,9	32	22	
19	9,8	33	23	9
20	9,7	34	24	
21	9,6	35	25	
22	9,5	36	26	10
23	9,4	37	27	
24	9,3	38	28	
25	9,2	39	29	11

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Женщины (30 – 39 лет)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	13,3	5		1
2	13,2	6	1	
3	13,1	7		2
4	13,0	8	2	
5	12,9	9		3
6	12,8	10	3	
7	12,7	11		4
8	12,6	12	4	
9	12,5	13		5
10	12,4	14	5	
11	12,3	15		6
12	12,2	16	6	
13	12,1	17		7
14	12,0	18	7	
15	11,9	19		8
16	11,8	20	8	
17	11,7	21		9
18	11,6	22		
19	11,5	23	9	10
20	11,4	24		
21	11,3	25		
22	11,2	26	10	11
23	11,1	27		
24	11,0	28		
25	10,9	29	11	12

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Мужчины (40 лет и старше)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	12,6	7	3	
2	12,5	8	4	
3	12,4	9	5	
4	12,3	10	6	1
5	12,2	11	7	
6	12,1	12	8	
7	12,0	13	9	2
8	11,9	14	10	
9	11,8	15	11	
10	11,7	16	12	3
11	11,6	17	13	
12	11,5	18	14	
13	11,4	19	15	4
14	11,3	20	16	
15	11,2	21	17	
16	11,1	22	18	5
17	11,0	23	19	
18	10,9	24	20	
19	10,8	25	21	6
20	10,7	26	22	
21	10,6	27	23	
22	10,5	28	24	7
23	10,4	29	25	
24	10,3	30	26	
25	10,2	31	27	8

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

**Программа профессионального испытания для поступающих на напр.  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)**

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**Женщины (40 лет и старше)**

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	14,3	1		1
2	14,2	2	1	
3	14,1	3		2
4	14,0	4	2	
5	13,9	5		3
6	13,8	6		
7	13,7	7	3	4
8	13,6	8		
9	13,5	9		
10	13,4	10	4	5
11	13,3	11		
12	13,2	12		
13	13,1	13	5	6
14	13,0	14		
15	12,9	15		
16	12,8	16	6	7
17	12,7	17		
18	12,6			
19	12,5	18	7	8
20	12,4			
21	12,3	19		
22	12,2		8	9
23	12,1	20		
24	12,0			
25	11,9	21	9	10

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.