

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ТОБОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. Д.И.МЕНДЕЛЕЕВА  
(ФИЛИАЛ) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА



**Программа вступительного испытания по специальности  
49.02.01 «Физическая культура»**

При приеме граждан, поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура» проводится вступительное испытание по физической культуре. Вступительное испытание профессиональной направленности организуется с целью выявления уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры, обладающего необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков.

Вступительное испытание по общей физической подготовленности оценивается по зачетной системе и включает в себя выполнение нормативных требований основных разделов школьной программы по физической культуре. Испытание проводится в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, которые подали заявление на специальность 49.02.01 «Физическая культура» в сроки, установленные правилами приёма ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», и не имеющие медицинских противопоказаний и ограничений к занятиям физической культурой и спортом. Абитуриент должен явиться на вступительное испытание заблаговременно для переодевания в спортивную форму. При сдаче вступительного испытания при себе необходимо иметь паспорт, сменную спортивную обувь, спортивную одежду, головной убор и питьевую воду.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спорта. За нарушения правил ведения на экзамене абитуриент может быть удален с экзамена с проставлением незачета, о чем составляется акт.

Вступительное испытание проводится в форме тестирования уровня физической подготовленности. Экзамен состоит из 5 видов практических испытаний, каждый из которых оценивается по двадцатибалльной шкале в соответствии с представленной системой оценивания.

Абитуриент, набравший на экзамене 51 и более баллов, получает «зачет» и участвует в дальнейшем конкурсе на зачисление. Абитуриент, набравший на экзамене 50 и менее баллов, получает «незачет» и не может быть рекомендован

к зачислению на соответствующую образовательную программу. Вступительное испытание проводится согласно утверждённому расписанию.

### **Содержание программы**

Виды испытаний и оценка результатов:

**Подтягивание на перекладине.** Подтягивание выполняется из исходного положения в висе хватом сверху на перекладине. Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещаются сгибание в тазобедренном суставе, перехваты руками, остановки.

**Прыжок в длину с места.** Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точность до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной поддержке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

**Бег 100 м.** Бег 100 м выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

**Бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).** Бег на 500 м, 1000 м выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

**Поднимание туловища из положения лежа.** Выполняется из положения лежа на спине на гимнастическом мате за 60 сек. И.п. – лежа, колени согнуты, руки за голову. По команде участник поднимается до положения сидя, касается локтями коленей и снова ложится. Результат оценивается по таблице.

**Челночный бег 4 x 9 м.** В забеге принимает участие два человека. Перед началом забега на линии старта кладутся два кубика. По команде «На старт!» участник выходит на линию старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит ко второй черте, кладет кубик на линию и возвращается за вторым кубиком, берет его, бежит ко второй линии и кладет его рядом с первым. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания вторым кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

### Юноши

очки	100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	1000 м (мин.)	Челночный бег 4х9 м (сек.)
20	14,4	240	16	3,40	9,4
19	14,3	235	15	3,45	9,5
18	14,4	230	14	3,50	9,6
17	14,5	225	13	3,55	9,7
16	14,6	220	12	4,00	9,8
15	14,7	215	11	4,05	9,9
14	14,8	210	10	4,10	10,0
13	14,9	205	9	4,15	10,1
12	15,0	200	8	4,20	10,2
11	15,1	195	7	4,25	10,3
10	15,2	190	6	4,30	10,4
9	15,3	185	5	4,35	10,5
8	15,4	180	4	4,40	10,6
7	15,5	175	3	4,45	10,7
6	15,6	170	2	4,50	10,8
5	15,7	165	1	4,55	10,9

### Девушки

очки	100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 60 сек. (кол-во раз)	500 м (мин.)	Челночный бег 4х9 м (сек.)
20	16,5	180	45	2,05	9,8
19	16,6	175	42	2,10	10,0
18	16,7	170	40	2,15	10,1
17	16,8	165	38	2,20	10,2
16	16,9	160	36	2,25	10,3
15	17,0	155	34	2,30	10,4
14	17,1	150	32	2,35	10,5
13	17,2	145	30	2,40	10,6
12	17,3	140	28	2,45	10,7
11	17,4	135	26	2,50	10,8
10	17,5	130	24	2,55	10,9
9	17,6	125	22	3,00	11,0
8	17,7	120	20	3,05	11,1
7	17,8	115	18	3,10	11,2
6	17,9	110	16	3,15	11,3
5	18,0	105	14	3,20	11,4

### Рекомендуемая литература

1. Физическая культура. 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В. И. Ляха, 2015 г.