

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БИ СГУ  
доцент А.В. Шатилова  
  
«24» октября 2024 г.

**Рабочая программа**  
дополнительного вступительного профессионального испытания  
по направлению подготовки  
**44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки),**  
профили «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Балашов  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Организация дополнительного вступительного профессионального испытания.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Порядок, форма и правила проведения дополнительного вступительного профессионального испытания.....</b>	<b>3</b>
<i>Бег на дистанции 1000 м, 100 м.....</i>	<i>3</i>
Шкала баллов для оценки бега на 1000 м, 100 м. Мужчины.....	5
Шкала баллов для оценки бега на 1000 м, 100 м. Женщины.....	5
Обязанности и права абитуриентов.....	5
Требования к одежде, обуви абитуриентов.....	5
<i>Подтягивание в висе на перекладине. Мужчины .....</i>	<i>6</i>
Требования к выполнению подтягивания.....	6
Шкала баллов для оценки подтягивания в висе на перекладине .....	6
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Женщины.....</i>	<i>6</i>
Требования к выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа .....	6
Шкала баллов для оценки сгибания и разгибания рук в упоре лежа.....	6
<i>Упражнение с элементами акробатики.....</i>	<i>6</i>
Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики. Мужчины .....	7
Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики. Женщины.....	7
<b>4. Требования к внешнему виду абитуриентов и организации дополнительного вступительного профессионального испытания .....</b>	<b>8</b>

## **1. Общие положения**

1.1. Рабочая программа устанавливает порядок, форму и правила проведения дополнительного вступительного профессионального испытания профессиональной направленности по дисциплине «Физическая культура» для поступающих на направление подготовки бакалавров 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), профили – Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», в Балашовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (далее БИ СГУ).

1.2. Целью проведения дополнительного вступительного профессионального испытания является выявление уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры.

## **2. Организация дополнительного вступительного профессионального испытания**

2.1. Дополнительное вступительное профессиональное испытание проводится экзаменационной комиссией по дисциплине «Физическая культура» БИ СГУ.

## **3. Порядок, форма и правила проведения дополнительного вступительного профессионального испытания**

3.1. Дополнительное вступительное профессиональное испытание организуется в сроки, установленные для проведения вступительных испытаний в БИ СГУ.

3.2. Расписание проведения дополнительного вступительного профессионального испытания и его продолжительность утверждаются Председателем Приемной комиссии БИСГУ.

3.3. Дополнительное вступительное профессиональное испытание оценивается по 100-бальной системе и проводится в два этапа: испытание по легкой атлетике, испытание по гимнастике.

3.3.1. Испытание по легкой атлетике включает два вида упражнений: бег 1000 м и бег 100 м.

### **Бег на дистанции 1000 м, 100 м**

Бег на дистанции 1000 м проводится на стадионе по кругу; «высокий» старт (общий); на протяжении дистанции абитуриенты бегут до финиша по общей дорожке.

Бег на 100 м проводится по отдельным дорожкам, при этом на протяжении дистанции абитуриенты бегут до финиша по той дорожке, на которой он принял старт.

### *Старт.*

Порядок расстановки абитуриентов на старте бега по общей дорожке (считая от внутренней бровки) определяется протоколом. Если при беге по общей дорожке невозможно разместить всех абитуриентов вдоль стартовой линии в один ряд, то их выстраивают в два и более рядов. В беге на дистанцию

1000 м команда «Внимание!» не подается. Стартер подает команду «На старт!» и, убедившись в готовности абитуриентов, дает сигнал к началу бега. Абитуриенты должны начинать бег с «высокого» старта, то есть из положения стоя, не касаясь ногами стартовой линии.

При беге на 100 м в каждом забеге принимают участие не более 8 человек. По команде «На старт» абитуриенты становятся по дорожкам, которые распределил между ними стартер, но не более одного участника на дорожку и занимают положение низкого старта. По команде «Внимание» абитуриенты принимают положение, позволяющее им наиболее быстро принять старт. Команды «Внимание» и «Марш» подаются только после того, как все абитуриенты примут статическое положение.

Участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт). Абитуриент дисквалифицируется, если он лично виновен в двух фальстартах в одном забеге.

#### *Бег по дистанции*

Во время бега абитуриент должен двигаться так, чтобы не мешать другим абитуриентам. Обходить соперника в беге на 1000 м нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись. Абитуриент, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху). Абитуриент, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Абитуриент дисквалифицируется:

- за прохождение любого отрезка дистанции, приводящее к сокращению дистанции;
- если его переход на соседнюю внешнюю дорожку явился помехой другому абитуриенту;
- если абитуриент во время бега получает какую-либо запрещенную помощь;
- если абитуриент покинет дорожку (то есть перейдет за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки) без разрешения экзаменатора.

Решение о дисквалификации может быть принято во время и по окончании дополнительного вступительного профессионального испытания.

Абитуриент имеет право выйти за пределы беговой дорожки для устранения неисправности в одежде или обуви, которые он устранил самостоятельно. В этом случае абитуриента не дисквалифицируют; он должен продолжить дополнительное вступительное профессиональное испытание с того места, где он покинул дистанцию.

#### *Финиш.*

Результат абитуриента фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки, ноги. Окончившим дистанцию является абитуриент, пересекший всем телом и

без посторонней помощи плоскость финиша. Если абитуриент после касания туловищем плоскости финиша упадет на финишную линию, его время и порядок прихода сохраняются при условии, что он затем самостоятельно пересечет линию финиша. Очередность (порядок) окончания дистанции и показанное абитуриентами время определяются экзаменаторами на финише.

На всех дополнительных вступительных профессиональных испытаниях, проводимых на дорожках стадиона при ручном хронометрировании, время округляется до 0,1 с. в сторону увеличения.

#### **Шкала баллов для оценки бега на 1000 м, 100 м. Мужчины**

Баллы	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
1000 м	3.35,0	3.36,0	3.37,0	3.38,0	3.39,0	3.40,0	3.41,0	3.42,0	3.43,0	3.44,0	3.45,0	3.46,0
100 м	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.47,0	3.48,5	3.50,0	3.51,5	3.53,0	3.54,5	3.56,0	3.57,5	3.59,0	4.00,5	4.02,0	4.03,5	4.05,0
14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4

#### **Шкала баллов для оценки бега на 1000 м, 100 м. Женщины**

Баллы	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
1000 м	4.20,0	4.22,0	4.24,0	4.26,0	4.28,0	4.30,0	4.32,0	4.34,0	4.36,0	4.39,0	4.42,0	4.45,0
100 м	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.18,0	4.51,0	4.54,0	4.57,0	5.00,0	5.03,0	5.06,0	5.09,0	5.12,0	5.15,0	5.18,0	5.21,0	5.24,0
16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6

Экзамен проводится в один день в виде соревнований, в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

#### **Обязанности и права абитуриентов**

Абитуриент обязан знать и выполнять Правила и все условия проведения дополнительного вступительного профессионального испытания.

Абитуриентам не разрешается получать какую-либо помощь в процессе дополнительного вступительного профессионального испытания от лиц, находящихся дорожке стадиона и вне ее, оказываемую любыми способами, включая технические средства, а также установку темпа в соревнованиях по беговым видам лицам, не участвующим в забеге, или абитуриентам, отставшим на круг и более.

К местам дополнительного вступительного профессионального испытания абитуриенты выходят и покидают их общей группой, организованно, под руководством экзаменатора.

#### **Требования к одежде, обуви абитуриентов**

На дополнительном вступительном профессиональном испытании абитуриенты должны носить чистую одежду из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Абитуриенты могут выступать в обуви или босыми на одну или обе ноги. На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь

шипы или гнезда к ним, общее количество которых не должно превышать 11-ти.

Длина шипа, выступающего из подошвы, или каблука не должна превышать 2,5 мм.

3.3.2. Испытание по гимнастике включает выполнение 2-х видов упражнений.

Юноши:

Подтягивание в висе на перекладине, акробатика.

Девушки:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, акробатика

### **Подтягивание в висе на перекладине. Мужчины**

#### **Требования к выполнению подтягивания**

Подтягивание выполняется на перекладине в висе хватом сверху, на ширине плеч без пауз, без рывков и раскачивания, оставляя ноги прямыми; руки сгибаются до момента, когда подбородок находится выше уровня грифа перекладины.

#### **Шкала баллов для оценки подтягивания в висе на перекладине**

Баллы	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
К-во	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

При выполнении подтягиваний менее 4 раз абитуриент получает 0 баллов.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Женщины**

#### **Требования к выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа**

Упражнение выполняется на горизонтальной поверхности. При сгибании рук угол между плечом и предплечьем должен быть не более 90 градусов. При разгибании руки должны выпрямляться полностью. Туловище во время выполнения упражнения должно быть ровным, сгибание в тазобедренных суставах не допускается.

#### **Шкала баллов для оценки сгибания и разгибания рук в упоре лежа.**

Баллы	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
К-во	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

### **Упражнение с элементами акробатики**

Исходное положение (и.п.) – полуприсед, руки назад.

- кувырок вперед прыжком . . . . . -2,0 б
- кувырок вперед в упор присев . . . . . -0,5 б
- стойка на голове и руках (держать) . . . . . -3,5 б
- опускание в упор присев . . . . . -0,5 б
- встать, стойка на одной, другая вперед на носок, руки вверх
- переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в сторону . . . -3,5 б
- приставляя ногу – основная стойка

**Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики.  
Мужчины**

Баллы	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
Оценка за упражнение	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8

<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2

Упражнение с элементами акробатики

- упор присев, кувырок вперед.....-1,0 б
- пережат назад, стойка на лопатках с опорой руками о поясницу....-2,5 б
- кувырок назад в упор стоя на одно колено, другая нога назад.....-2,5 б
- махом одной упор присев, встать руками вверх .....-0,5 б
- переворот в сторону, приставляя ногу – основная стойка.....-3,5 б

**Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики.  
Женщины**

Баллы	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
Оценка за упражнение	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8

<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2

Предметная комиссия выставляет баллы за каждое задание.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

*Мелкие ошибки* (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки, незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

*Средние ошибки* (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касании пола одной или двумя руками и т.д.).

*Грубые ошибки* (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

#### **4. Требования к внешнему виду абитуриентов и организации дополнительного вступительного профессионального испытания**

4.1. На экзамене по гимнастике абитуриенты должны выглядеть опрятно, форма одежды – футболка, спортивные брюки, чистая спортивная обувь для зала.

4.2. До начала дополнительного вступительного профессионального испытания члены экзаменационной комиссии знакомят абитуриентов с порядком проведения экзамена, правилами.

Дополнительное вступительное профессиональное испытание проводится в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике и гимнастике. Объявляется продолжительность экзамена.

4.3. Во время дополнительного вступительного профессионального испытания абитуриенты должны соблюдать установленный порядок. При нарушении порядка проведения экзамена и отказе от соблюдения правил абитуриент может быть удален с экзамена.

4.4. Итоговая оценка складывается из количества баллов за каждый вид испытаний по легкой атлетике и гимнастике.

4.5. Суммарный балл выставляется в экзаменационный лист и в ведомость:

- легкая атлетика: максимум 50 баллов;
- гимнастика: максимум 50 баллов;
- итого: максимум 100 баллов.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «21» октября 2024 г. (протокол № 3).

Заведующий кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Викулов

Декан психолого-педагогического факультета  
кандидат социологических наук, доцент

Н. Е. Шустова