

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович
Должность: Директор
Дата подписания: 24.03.2022 19:18:10
Уникальный программный ключ:
da9e16868369688bd79a46074f1dd7af91524347

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
НАУЧНОГО ЦЕНТРА
ТОМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА
(ФИЛИАЛ) ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор Томского
государственного университета
И.С. Романчук

**Программа вступительного испытания по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль «Физкультурное образование, безопасность
жизнедеятельности»**

Программа вступительного творческого испытания состоит из двух частей: экзамен (тесты) по общей физической подготовке и тест по материалам предметной образовательной области «Безопасность жизнедеятельности»

Часть 1.

Цель вступительного творческого испытания: определить уровень развития физических способностей, двигательных умений и навыков абитуриентов, соответствующих школьной программе по физической культуре.

Вступительное творческое испытание проводится в один этап и представляет собой выполнение абитуриентами 4 тестов, определяющих уровень развития их физических способностей, двигательных умений и навыков, соответствующих школьной программе по физической культуре.

Каждый тест экзаменатором оценивается по 100-балльной системе. Затем определяется средний балл за все 4 теста.

До экзамена допускается абитуриент, имеющий спортивную форму одежды, включая сменную спортивную обувь.

Абитуриенты, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса», поступают по собеседованию.

Процедура сдачи вступительного творческого испытания в виде тестов по общей физической подготовке

1. Прыжок в длину с места

Абитуриент подходит к линии нулевой отметки и выполняет прыжок толчком с двух ног вперед. Приземляться необходимо на две ноги, в противном случае результат засчитывается по последней точке тела. Дается 3 попытки, выбирается результат лучшей попытки. При заступе в момент прыжка попытка засчитывается с нулевым результатом.

2. Подтягивания на высокой перекладине (юноши), сгибание рук в упоре лежа (девушки)

Юноши сдают подтягивания на высокой перекладине, девушки – сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола. Юноша принимает положение виса на перекладине, хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется до касания подбородком перекладины сверху. Подтягивание засчитывается после полного разгибания рук. Запрещается выполнять раскачивающие, рывковые и маховые движения. Между подтягиваниями продолжительность виса должна быть не более 5 секунд. После двух неудачных попыток подтягивание прекращается. При перехвате рук во время выполнения задание прекращается. При последнем подтягивании абитуриент должен зафиксировать вис на прямых руках, а затем уйти со снаряда, иначе подтягивание не будет засчитано. Дается одна попытка на выполнение задания.

Девушка принимает положение упора лежа от пола, туловище прямо. По сигналу экзаменатора абитуриентка начинает задание, сгибая руки до положения угла 90° между плечом и предплечьем. Отжимание засчитывается после полного выпрямления рук в упоре лежа. При отжиманиях разрешено положение локтей как вдоль туловища, так и в стороны. Дается одна попытка на выполнение.

3. Бег 100 м

Абитуриенты выполняют бег с низкого или высокого старта, по правилам легкой атлетики. Разрешено использование любой спортивной обуви, в том числе шипованной. При фальстарте бегуну дается возможность повторной попытки бега. Запрещено пересечение беговой дорожки. В этом случае бегун, пострадавший в результате такого нарушения имеет право на перебежку.

4. Бег 1000 м, 500 м

Абитуриенты объединяются в нескольких забегах по 10-12 человек произвольным способом. Стартуют по сигналу экзаменатора. Бег проводится по стадиону со стандартной дорожкой (круг 400 м). Юноши должны пробежать 7,5 кругов по стадиону (3000 м), девушки 5 кругов (2000 м). Запрещен уход с дорожки, а затем возвращение на нее.

Нормативы по общей физической подготовке (100-балльная система оценивания)

| Балл | Прыжок в длину с места, см | | Подтягивания на высокой перекладине/ Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз | | Бег 100 м, с | | Бег 1000 м/ 500 м, мин.с | |
|------|----------------------------|-----|--|---|--------------|-------|--------------------------|------|
| | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | 190 | 146 | 1 | 1 | - | - | - | 2,10 |
| 2 | - | - | 2 | 2 | 15,30 | 18,50 | - | - |
| 3 | - | - | - | - | - | - | - | 2,09 |
| 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5 | 191 | 147 | 3 | 3 | 15,20 | 18,40 | 3,55 | 2,08 |
| 6 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | 192 | 148 | 4 | 4 | 15,15 | 18,35 | 3,52 | 2,07 |

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|----|----|-------|-------|------|------|
| 9 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | 193 | 149 | 5 | 5 | 15,10 | 18,30 | 3,50 | 2,06 |
| 12 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 13 | - | - | 5 | 6 | 15,05 | 18,25 | - | - |
| 14 | 194 | 150 | - | - | - | - | 3,48 | 2,05 |
| 15 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 16 | - | - | 5 | 7 | 15,00 | 18,20 | - | - |
| 17 | 195 | 155 | - | - | - | - | 3,46 | 2,04 |
| 18 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 19 | - | - | 6 | 7 | 14,95 | 18,15 | - | - |
| 20 | 196 | 156 | 6 | 8 | 14,90 | 18,10 | 3,45 | 2,03 |
| 21 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 22 | - | - | 6 | 8 | 14,85 | 18,05 | 3,44 | - |
| 23 | 197 | 157 | - | - | - | - | - | 2,02 |
| 24 | - | - | 7 | 9 | 14,80 | 18,00 | 3,43 | - |
| 25 | - | - | 7 | 9 | 14,75 | 17,95 | - | - |
| 26 | 198 | 158 | - | - | - | - | 3,42 | 2,01 |
| 27 | - | - | 7 | 10 | 14,70 | 17,90 | - | - |
| 28 | - | - | - | - | - | - | 3,41 | - |
| 29 | 199 | 159 | 8 | 10 | 14,65 | 17,85 | - | - |
| 30 | 200 | 160 | - | - | - | - | 3,40 | 2,00 |
| 31 | 201 | - | 8 | 10 | 14,60 | 17,80 | - | - |
| 32 | 202 | 161 | - | - | - | - | 3,39 | 1,59 |
| 33 | 203 | - | 8 | 11 | 14,55 | 17,75 | - | - |
| 34 | 204 | 162 | - | - | - | - | 3,38 | 1,58 |
| 35 | 205 | - | 9 | 11 | 14,50 | 17,70 | - | - |
| 36 | 206 | 163 | - | - | - | - | 3,37 | 1,59 |
| 37 | 207 | - | 9 | 11 | 14,45 | 17,65 | - | - |
| 38 | 208 | 164 | - | - | - | - | 3,36 | 1,58 |
| 39 | 209 | - | 9 | 12 | 14,40 | 17,60 | - | - |
| 40 | 210 | 165 | 10 | 12 | 14,35 | 17,55 | 3,35 | 1,58 |
| 41 | 211 | - | 10 | 12 | 14,30 | 17,50 | - | - |
| 42 | 212 | 166 | - | - | - | - | 3,34 | 1,58 |
| 43 | 213 | - | 10 | 12 | 14,25 | 17,45 | - | - |
| 44 | 214 | 167 | 10 | 13 | 14,20 | 17,40 | 3,33 | 1,57 |
| 45 | 215 | - | - | - | - | - | - | - |
| 46 | 216 | 168 | 10 | 13 | 14,15 | 17,35 | 3,32 | 1,57 |
| 47 | 217 | - | - | - | - | - | - | - |
| 48 | 218 | 169 | 11 | 13 | 14,10 | 17,30 | 3,31 | 1,56 |
| 49 | 219 | - | - | - | - | - | - | - |
| 50 | 220 | 170 | 11 | 13 | 14,05 | 17,25 | 3,30 | 1,56 |
| 51 | 221 | - | - | - | - | - | - | 1,56 |

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|----|----|-------|-------|------|------|
| 52 | 222 | 171 | 11 | 14 | 14,00 | 17,20 | 3,29 | 1,55 |
| 53 | 223 | - | - | - | - | - | - | 1,55 |
| 54 | 224 | 172 | 11 | 14 | 13,95 | 17,15 | 3,28 | 1,55 |
| 55 | 225 | - | - | - | - | - | - | 1,54 |
| 56 | 226 | 173 | 12 | 14 | 13,90 | 17,10 | 3,27 | 1,54 |
| 57 | 227 | - | - | - | - | - | - | 1,54 |
| 58 | 228 | 174 | 12 | 14 | 13,85 | 17,05 | 3,26 | 1,53 |
| 59 | 229 | - | - | - | - | - | - | 1,52 |
| 60 | 230 | 175 | 12 | 15 | 13,80 | 17,00 | 3,25 | 1,51 |
| 61 | 231 | - | - | - | - | - | 3,24 | - |
| 62 | 232 | 176 | 12 | 15 | 13,75 | 16,95 | 3,23 | 1,50 |
| 63 | 233 | - | - | - | - | - | 3,22 | - |
| 64 | 234 | 177 | 13 | 15 | 13,70 | 16,90 | 3,21 | 1,49 |
| 65 | 235 | - | - | - | - | - | 3,20 | - |
| 66 | 236 | 178 | 13 | 16 | 13,65 | 16,85 | 3,19 | 1,48 |
| 67 | 237 | - | - | - | - | - | 3,18 | - |
| 68 | 238 | 179 | 13 | 16 | 13,60 | 16,7 | 3,17 | 1,47 |
| 69 | 239 | - | - | - | - | - | 3,16 | - |
| 70 | 240 | 180 | 13 | 16 | 13,55 | 16,65 | 3,15 | 1,46 |
| 71 | 241 | 181 | - | - | - | 16,6 | 3,14 | 1,45 |
| 72 | 242 | 182 | 14 | 17 | 13,50 | 16,55 | 3,13 | 1,44 |
| 73 | 243 | 183 | - | - | - | 16,5 | 3,12 | 1,43 |
| 74 | 244 | 184 | 14 | 17 | 13,45 | 16,45 | 3,11 | 1,42 |
| 75 | 245 | 185 | - | - | - | 16,4 | 3,10 | 1,41 |
| 76 | 246 | 186 | 14 | 18 | 13,40 | 16,35 | 3,09 | 1,40 |
| 77 | 247 | 187 | - | - | - | 16,3 | 3,08 | 1,39 |
| 78 | 248 | 188 | 14 | 19 | 13,35 | 16,25 | 3,07 | 1,38 |
| 79 | 249 | 189 | - | - | - | 16,2 | 3,06 | 1,37 |
| 80 | 250 | 190 | 15 | 20 | 13,30 | 16,15 | 3,05 | 1,36 |
| 81 | 251 | 191 | - | - | - | 16,1 | 3,04 | 1,35 |
| 82 | 252 | 192 | - | - | - | - | 3,03 | - |
| 83 | 253 | 193 | 15 | 21 | 13,20 | 16,05 | 3,02 | 1,34 |
| 84 | 254 | 194 | - | - | - | - | - | - |
| 85 | 255 | 195 | - | - | - | 16,0 | 3,00 | 1,33 |
| 86 | 256 | 196 | 15 | 22 | 13,10 | - | 2,59 | - |
| 87 | 257 | 197 | - | - | - | 15,95 | 2,58 | 1,32 |
| 88 | 258 | 198 | 15 | - | 13,00 | 15,90 | 2,57 | - |
| 89 | 259 | 199 | 16 | 25 | - | - | - | - |
| 90 | 260 | 200 | - | - | 12,90 | 15,80 | 2,56 | 1,31 |
| 91 | 261 | 201 | - | - | 12,80 | 15,70 | - | - |
| 92 | 262 | 202 | 17 | 27 | 12,70 | 15,60 | 2,55 | 1,30 |
| 93 | 263 | 203 | 18 | 30 | 12,60 | 15,50 | - | 1,29 |
| 94 | 264 | 204 | 19 | 32 | 12,50 | 15,40 | 2,54 | 1,28 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|-------|-------|------|------|
| 95 | 265 | 205 | 20 | 35 | 12,40 | 15,30 | - | 1,27 |
| 96 | 266 | 206 | 21 | 36 | 12,30 | 15,20 | 2,53 | 1,26 |
| 97 | 267 | 207 | 22 | 37 | 12,20 | 15,10 | - | 1,25 |
| 98 | 268 | 208 | 23 | 38 | 12,10 | 15,00 | 2,52 | 1,24 |
| 99 | 269 | 209 | 24 | 40 | - | - | 2,51 | 1,23 |
| 100 | 270 | 210 | 25 | 45 | 12,00 | 14,80 | 2,50 | 1,21 |

Часть 2.

Цель вступительного творческого испытания: определить уровень подготовки по предметной образовательной области «Безопасность жизнедеятельности». Вступительное творческое испытание проводится в один этап и представляет собой выполнение теста (5 заданий), определяющих уровень подготовки по предметной образовательной области «Безопасность жизнедеятельности». Общая сумма баллов за выполнение теста составляет 100 баллов. При подготовке к вступительным испытаниям, абитуриент должен ознакомиться с предложенным списком литературы или повторить материалы школьной программы по предмету «ОБЖ».

Пример теста по материалам предметной образовательной области «Безопасность жизнедеятельности»

Примерное задание 1. Оказание первой помощи.

1. Опишите действия по оказанию первой доврачебной помощи при открытом переломе.

2. Опишите действия по оказанию первой доврачебной помощи при термическом ожоге.

3. Назовите 6 основных правил наложения жгута.

Максимальное количество баллов – 30баллов.

Примерное задание 2. Военская обязанность и основы военной службы.

1. Военская обязанность предусматривает:

- а) призыв на военную службу по контракту
- б) добровольную подготовку к военной службе
- в) прохождение службы по контракту
- г) пребывание в запасе

2. В каком возрасте производится первоначальная постановка на воинский учет?

- а) 16 лет
- б) 17 лет

в) 18 лет

г) 19 лет

3. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

а) от 16 до 18 лет;

б) от 18 до 27 лет;

в) от 28 до 32 лет;

г) от 33 до 35 лет.

4. В военное время подлежат призыву граждане:

а) с кожными заболеваниями (псориаз, экзема)

б) с активным туберкулезом

в) с сахарным диабетом

г) с психическими расстройствами

5. Запас Вооруженных Сил не создается из числа граждан:

а) женского пола

б) не прошедших военную службу в связи с освобождением от призыва

в) прошедших альтернативную гражданскую службу

г) прошедших обучение по программе подготовки офицеров запаса

Максимальное количество баллов – 10 баллов – 2 балла за каждый правильный ответ.

Примерное задание 3. Автономное существование

1. Какие виды автономного существования бывают:

а) благоприятным и неблагоприятным;

б) добровольным и недобровольным;

в) добровольным и вынужденным.

2. Если человек случайно оказался в лесу и ему необходимо самостоятельно обеспечивать жизненные потребности - это:

а) экстремальная ситуация;

б) добровольная автономия;

в) вынужденная автономия.

3. Добровольная автономия человека от вынужденной отличается:

а) неожиданностью, неподготовленностью, отсутствием средств к существованию;

б) всесторонней подготовкой с учетом поставленной цели;

в) новой приключенческой обстановкой.

4. Какие ситуации относятся к добровольной автономии в природной среде:

а) туристы, заблудившиеся в тайге;

б) туристы (группа туристов), принявшие решения пожить несколько месяцев в тайге;

в) два подростка, ушедшие из летнего лагеря до ближайшей деревни и заблудившиеся в тайге.

5. Основным фактором, приводящему к гибели людей, неожиданно оказавшихся в природной среде без средств существования, является:

- а) холод;
- б) голод;
- в) страх.

Максимальное количество баллов –10 баллов –2 балла за каждый правильный ответ.

Примерное задание 4. Основы здорового образа жизни

Ответьте на вопрос и объясните ответ 4-5 предложениями. Тема: Почему необходимо вести здоровый образ жизни?

Максимальное количество баллов – 20 баллов.

Примерное задание 5. Чрезвычайные ситуации

(Максимальное количество баллов –30 баллов –2 балла за каждый правильный ответ).

1. *Обстоятельства, возникающие в результате природных стихийных бедствий или аварий, называются чрезвычайными, если они вызывают _____*

- а) небольшие изменения в жизнедеятельности людей;
- б) резкие изменения в жизнедеятельности людей;
- в) повышение работоспособности у людей;
- г) понижение работоспособности у людей.

2. *Характеристика зоны ЧС, полученная на определенный момент времени и содержащая сведения о её состоянии, называется _____ в районе ЧС*

- а) оперативной обстановкой;
- б) опасностью;
- в) бедствием;
- г) катастрофой.

3. *Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС создана с целью защиты населения _____*

- а) и территорий от ЧС;
- б) от экономической нестабильности;
- в) и территории от нападения вероятного противника;
- г) и территорий от криминальных ситуаций.

4. *Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы и значительный материальный ущерб, называется _____ бедствием.*

- а) национальным;
- б) стихийным;
- в) экологическим;
- г) биологическим.

5. *При аварии на химически опасном объекте вы оказались в зоне заражения. В каком направлении следует покинуть ее.*

- а) по направлению ветра.
- б) навстречу ветру.

в) перпендикулярно ветру.

6. Сложно прогнозировать ЧС _____ характера

а) природного и техногенного;

б) индивидуального;

в) социального;

г) экономического.

7. ЧС природного характера могут происходить _____

а) независимо друг от друга;

б) под воздействием антропогенных факторов;

в) только во взаимодействии друг с другом;

г) независимо друг от друга и во взаимодействии.

8. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:

а) взрывная волна и разброс обломков;

б) водяные и грязекаменные потоки;

в) резкие колебания температуры;

г) тучи пепла и газов.

9. К тектоническим опасным явлениям относится _____

а) землетрясение;

б) извержение вулкана;

в) сель;

г) обвал.

10. Ветер большой разрушительной силы, значительной продолжительности и скоростью 32 м/с называется

а) вихрем;

б) торнадо;

в) ураганом;

г) смерчем.

11. Скопление мелких водяных капель или ледяных кристаллов в приземном слое атмосферы, снижающих видимость, называется _____

а) туманом;

б) ливнем;

в) дождем;

г) морозом.

12. Гигантские океанические волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений или извержения вулканов, - это _____

а) цунами;

б) тайфун;

в) моретрясение;

г) шторм.

13. Укажите **неверный** ответ:

Если вы оказались в зоне лесного пожара, то, прежде всего, необходимо _____:

а) покинуть место пожара перпендикулярно направлению ветра;

б) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле, и дышать через мокрый платок (одежду);

в) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;

г) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем.

14. Авария, сопровождающаяся разливом или выбросом АХОВ, способны привести к гибели или заражению людей, продовольствия, сельскохозяйственных животных и растений называется _____.

- а) биологической;
- б) химической;
- в) радиологической;
- г) гидрологической.

15. К основным поражающим факторам пожара относятся

-
- а) осколочные поля;
 - б) высокая концентрация кислорода;
 - в) воздействие взрывной волны;
 - г) огонь и искры.

По двум этапам вступительного творческого испытания выводится средний балл, который является основным для конкурса по профилю.

Список рекомендуемой литературы

1. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5-9 классы. [Текст] / А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2017.

2. Смирнов, А.Т. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2016/

3. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2016.

4. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2016.

5. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2016.

6. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010-2016.