

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС КГУФКСТ

от «31» августа 2017 г.  
протокол № 1

Председатель НМС профессор  
А.А. Тарасенко

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета  
КГУФКСТ

от «25» сентября 2017 г.

Протокол № 10

Председатель Ученого совета,  
ректор, профессор

 С.М. Ахметов

**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**«Профессиональное испытание по общей физической подготовке»**  
для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»,  
(очная форма обучения)

Заведующая кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и профилактики  
наркомании, к.м.н., профессор



А.Г. Ахромова

Декан факультета адаптивной и  
оздоровительной физической культуры



Т.В. Пономарева

Краснодар  
2017

## Пояснительная записка

Вступительное испытание для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по программам бакалавриата на направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» по очной форме обучения с целью определения уровня физической подготовленности абитуриента.

Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед вступительным испытанием получает информацию по методике выполнения тестов. Набор тестовых заданий отражает степень владения абитуриентом двигательными навыками и позволяет сделать заключение о его физической подготовленности и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении тестовых заданий, абитуриент согласно разработанной шкале оценок набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются. Максимальное количество - 100 баллов. Минимальное количество – 35 баллов. В случае невыполнения теста баллы не начисляются.

Если абитуриент не набрал минимальное количество баллов, он к следующему вступительному испытанию не допускается и выбывает из участия в конкурсе.

### Техника выполнения тестовых заданий

#### Бег на 60 м (мужчины, женщины)

Испытание может выполняться как с «высокого», так и с «низкого» старта (с помощью стартовых колодок). По команде «На старт!» участник занимает выбранное положение на линии старта, не наступая на неё. По команде «Внимание!» - прекращает движения. По команде «Марш!»- начинает забег. Пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Забег проводится только по своей дорожке. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

#### Прыжки в длину с места (мужчины, женщины)

Участник встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд- назад, затем, выполняя мах руками вперёд- вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

#### Челночный бег 5х10м (мужчины, женщины)

На линии старта лежат 3 кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем

возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Далее тоже выполняется и с 3-м кубиком. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда третий кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

#### Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)

Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимается выше перекладины. Экзаменатор подсчитывает количество правильно выполненных упражнений, если подтягивание выполнено правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если неверно, то он произносит «Не считать!».

#### Поднимание туловища из положения лежа, за 30 секунд (женщины)

Исходное положение – лёжа на спине, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Участник поднимается до положения - сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений за 30 с. Экзаменатор подсчитывает количество правильно выполненных упражнений, если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного поднимания; если неверно, то он произносит «Не считать!».

#### Бег на 1000 м (мужчины) на 500 м (женщины)

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник становится к линии старта, ставя толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком на опору. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Марш!» участник отталкивается от опоры впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Забег проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Шкала оценивания результатов выполнения нормативов  
для вступительного испытания «Профессиональное испытание по общей физической подготовке»  
для абитуриентов по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль  
«Физическая культура» (очная форма обучения)**

мужчины					баллы	женщины				
Челночный бег 5х10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5х10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 500 м (мин, с)	Поднимание туловища за 30 с. (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
12,2 и <	8,0 и <	3.30,0 и <	10 и >	256 и >	<b>20</b>	14,2 и <	9,2 и <	1.45,0 и <	27 и >	216 и >
12,3	8,1	3.30,1-3.33,0	-	251-255	<b>19</b>	14,3	9,3	1.45,1-1.47,0	26	211-215
12,4	8,2	3.33,1-3.36,0	9	246-250	<b>18</b>	14,4	9,4	1.47,1-1.49,0	25	206-210
12,5	8,3	3.36,1-3.39,0	-	241-245	<b>17</b>	14,5	9,5	1.49,1-1.51,0	24	201-205
12,6	8,4	3.39,1-3.42,0	8	236-240	<b>16</b>	14,6	9,6	1.51,1-1.53,0	23	196-200
12,7	8,5	3.42,1-3.45,0	-	231-235	<b>15</b>	14,7	9,7	1.53,1-1.55,0	22	191-195
12,8	8,6	3.45,1-3.48,0	7	226-230	<b>14</b>	14,8	9,8	1.55,1-1.57,0	21	186-190
12,9	8,7	3.48,1-3.51,0	-	221-225	<b>13</b>	14,9	9,9	1.57,1-1.59,0	20	181-185
13,0	8,8	3.51,1-3.54,0	6	216-220	<b>12</b>	15,0	10,0	1.59,1-2.01,0	19	176-180
13,1	8,9	3.54,1-3.57,0	-	211-215	<b>11</b>	15,1	10,1	2.01,1-2.03,0	18	171-175
13,2	9,0	3.57,1-4.00,0	5	206-210	<b>10</b>	15,2	10,2	2.03,1-2.05,0	17	166-170
13,3	9,1	4.00,1-4.03,0	-	201-205	<b>9</b>	15,3	10,3	2.05,1-2.07,0	16	163-165
13,4	9,2	4.03,1-4.06,0	4	196-200	<b>8</b>	15,4	10,4	2.07,1-2.09,0	15	160-162
13,5	9,3	4.06,1-4.09,0	-	191-195	<b>7</b>	15,5	10,5	2.09,1-2.11,0	14	157-159
13,6	9,4	4.09,1-4.12,0	3	186-190	<b>6</b>	15,6	10,6	2.11,1-2.13,0	13	154-156
13,7	9,5	4.12,1-4.15,0	-	181-185	<b>5</b>	15,7	10,7	2.13,1-2.15,0	12	151-153
13,8	9,6	4.15,1-4.18,0	2	176-180	<b>4</b>	15,6	10,8	2.15,1-2.17,0	11	148-150
13,9	9,7	4.18,1-4.21,0	-	171-175	<b>3</b>	15,7	10,9	2.17,1-2.19,0	10	146-147
14,0	9,8	4.21,1-4.24,0	1	166-170	<b>2</b>	15,8	11,0	2.19,1-2.21,0	9	144-145
14,1	9,9	4.24,1-4.27,0	-	161-165	<b>1</b>	15,9	11,1	2.21,1-2.23,0	8	141-143

## Перечень используемой литературы

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый ин-т, 2011. - 144 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.
2. Физическая культура: теория и методика физической культуры: курс лекций / авт.-сост. Д.В. Белинский; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2016. - 140 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. для вузов / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 528 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Академия, 2010. - 1 электрон. опт. диск (CD-R).
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 480 с.
7. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.-метод. пособие / Л.А. Якимова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. - 70 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев-М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.