

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 «30» августа 2018 г.  
протокол № 1

Председатель НМС профессор  
  
А.А. Тарасенко

УТВЕРЖДЕНО  
Решением Ученого совета  
КГУФКСТ

от «26» сентября 2018 г.

Протокол № 12  
Председатель Ученого совета,  
ректор профессор

  
С.М. Ахметов

ПРОГРАММА  
вступительного испытания

«Профессиональное испытание по общей физической подготовке»  
для поступающих на программы бакалавриата по направлениям подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»  
(очная /заочная формы обучения)

- направленность (профиль)  
«Физкультурно-оздорови-  
тельные технологии»  
- направленность (профиль)  
«Спортивный менеджмент»

49.03.02 «Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)» (очная  
/заочная формы обучения)

- направленность (профиль)  
«Физическая реабилитация»

44.03.01 «Педагогическое образование» (очная  
форма обучения)

- направленность (профиль)  
«Физическая культура»

49.03.01 «Физическая культура» (очная форма  
обучения)

- направленность (профиль)  
«Физкультурное образова-ние»

Декан факультета адаптивной и  
оздоровительной физической культуры



Т.В. Пономарева

Декан факультета спортивного менеджмента,  
педагогика и психологии доцент



Е.В. Мирзоева

Декан факультета физической культуры  
профессор



В.И. Тхорев

Краснодар 2018

## **Пояснительная записка**

Вступительное испытание для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профили) «Физкультурное образование» по очной форме обучения, «Спортивный менеджмент» и «Физкультурно-оздоровительные технологии», направление 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Физическая реабилитация», направление 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль) «Физическая культура» по очной и заочной формам обучения с учетом возрастных особенностей 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 с учетом возрастных особенностей 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.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  
(мужчины, женщины)

Участник становится на гимнастическую скамью. На скамье прикреплена линейка так, чтобы нулевая отметка совпадала с верхним краем скамьи. Испытуемый выполняет наклон вперед без внешней помощи, опуская прямые руки вниз. Фиксируется результат наклона в нижнем положении рук относительно линейки: если нет касания скамьи, то результат фиксируется со знаком «-», если наклон выполнен ниже уровня скамьи (ниже «0»), то со знаком «+».

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 направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профили):  
«Спортивный менеджмент», «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии»;  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
направленность (профиль): «Физическая реабилитация»; 44.03.01 Педагогическое образование направленность  
(профиль): «Физическая культура». Форма обучения: очная, заочная. Возрастная категория до 30 лет**

мужчины					баллы	женщины				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
256 и >	20 и >	8,4 и <	3.30.0и <	+13 и >	<b>20</b>	216 и >	40 и >	9,7 и <	1.45.0 и <	+17 и >
251-255	19	8,5	3.30.1-3.33.0	+12	<b>19</b>	211-215	39	9,8	1.45.1-1.47.0	+16
246-250	18	8,6	3.33.1-3.35.0	+11	<b>18</b>	206-210	38	9,9	1.47.1-1.49.0	+15
241-245	17	8,7	3.35.1-3.37.0	+10	<b>17</b>	201-205	37	10,0	1.49.1-1.51.0	+14
236-240	16	8,8	3.37.1-3.39.0	+9	<b>16</b>	196-200	36	10,1	1.51.1-1.53.0	+13
231-235	15	8,9	3.39.1-3.41.0	+8	<b>15</b>	191-195	35	10,2	1.53.1-1.55.0	+12
226-230	14	9,0	3.41.1-3.43.0	+7	<b>14</b>	186-190	34	10,3	1.55.1-1.57.0	+11
221-225	13	9,1	3.43.1-3.45.0	+6	<b>13</b>	181-185	33	10,4	1.57.1-1.59.0	+10
216-220	12	9,2	3.45.1-3.47.0	+5	<b>12</b>	176-180	32	10,5	1.59.1-2.01.0	+9
211-215	11	9,3	3.47.1-3.49.0	+4	<b>11</b>	171-175	31	10,6	2.01.1-2.03.0	+8
206-210	10	9,4	3.49.1-3.51.0	+3	<b>10</b>	166-170	30	10,7	2.03.1-2.05.0	+7
201-205	9	9,5	3.51.1-3.53.0	+2	<b>9</b>	163-165	29	10,8	2.05.1-2.07.0	+6
196-200	8	9,6	3.53.1-3.55.0	+1	<b>8</b>	160-162	28	10,9	2.07.1-2.09.0	+5
191-195	7	9,7	3.55.1-3.57.0	0	<b>7</b>	157-159	27	11,0	2.09.1-2.11.0	+4
186-190	6	9,8	3.57.1-3.59.0	-1	<b>6</b>	154-156	26	11,1	2.11.1-2.13.0	+3
181-185	5	9,9	3.59.1-4.01.0	-2	<b>5</b>	151-153	25	11,2	2.13.1-2.15.0	+2
176-180	4	10,0	4.01.1-4.03.0	-3	<b>4</b>	148-150	24	11,3	2.15.1-2.17.0	+1
171-175	3	10,1	4.03.1-4.05.0	-4	<b>3</b>	146-147	23	11,4	2.17.1-2.17.0	0
166-170	2	10,2	4.05.1-4.07.0	-5	<b>2</b>	144-145	22	11,5	2.17.1-2.19.0	-1
161-165	1	10,3	4.07.1-4.09.0	-6	<b>1</b>	141-143	21	11,6	2.19.1-2.21.0	-2

**Шкала оценивания результатов выполнения нормативов  
для вступительного испытания «Профессиональное испытание по общей физической подготовке»  
для абитуриентов по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профили):  
«Спортивный менеджмент», «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии»;  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
направленность (профиль): «Физическая реабилитация»; 44.03.01 Педагогическое образование направленность  
(профиль): «Физическая культура». Форма обучения: очная. Возрастная категория после 30 лет**

мужчины					баллы	женщины				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Бег 60 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
226 и >	19 и >	9,0 и <	4.30.0и <	+11 и >	<b>20</b>	195 и >	27 и >	10,8 и <	2.45.0 и <	+13 и >
221-225	18	9,1	4.30.1-4.33.0	+10	<b>19</b>	192-194	26	10,9	2.45.1-2.47.0	+12
216-220	17	9,2	4.33.1-4.35.0	+9	<b>18</b>	189-191	25	11,0	2.47.1-2.49.0	+11
211-215	16	9,3	4.35.1-4.37.0	+8	<b>17</b>	186-188	24	11,1	2.49.1-2.51.0	+10
206-210	15	9,4	4.37.1-4.39.0	+7	<b>16</b>	183-185	23	11,2	2.51.1-2.53.0	+9
201-205	14	9,5	4.39.1-4.41.0	+6	<b>15</b>	180-182	22	11,3	2.53.1-2.55.0	+8
196-200	13	9,6	4.41.1-4.43.0	+5	<b>14</b>	177-179	21	11,4	2.55.1-2.57.0	+7
193-197	12	9,7	4.43.1-4.45.0	+4	<b>13</b>	174-176	20	11,5	2.57.1-2.59.0	+6
188-192	11	9,8	4.45.1-4.47.0	+3	<b>12</b>	171-173	19	11,6	2.59.1-3.01.0	+5
183-187	10	9,9	4.47.1-4.49.0	+2	<b>11</b>	168-170	18	11,7	3.01.1-3.03.0	+4
178-182	9	10,0	4.49.1-4.51.0	+1	<b>10</b>	165-167	17	11,8	3.03.1-3.05.0	+3
173-177	8	10,1	4.51.1-4.53.0	0	<b>9</b>	162-164	16	11,9	3.05.1-3.07.0	+2
168-172	7	10,2	4.53.1-4.55.0	-1	<b>8</b>	159-161	15	12,0	3.07.1-3.09.0	+1
163-167	6	10,3	4.55.1-4.57.0	-2	<b>7</b>	156-158	14	12,1	3.09.1-3.11.0	0
158-162	5	10,4	4.57.1-4.59.0	-3	<b>6</b>	153-155	13	12,2	3.11.1-3.13.0	-1
153-157	4	10,5	4.59.1-5.01.0	-4	<b>5</b>	150-152	12	12,3	3.13.1-3.15.0	-2
148-152	3	10,6	5.01.1-5.03.0	-5	<b>4</b>	147-149	11	12,4	3.15.1-3.17.0	-3
143-147	2	10,7	5.03.1-5.05.0	-6	<b>3</b>	144-146	10	12,5	3.17.1-3.17.0	-4
138-142	1	10,8	5.05.1-5.07.0	-7	<b>2</b>	141-143	9	12,6	3.17.1-3.19.0	-5
133-137	0	10,9	5.07.1-5.09.0	-8	<b>1</b>	138-140	8	12,7	3.19.1-3.21.0	-6

### Перечень используемой литературы

1. 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.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)»: документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
3. 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>.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: Программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 8-е изд., стереот. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
5. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90. Министр. 297 с.
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.