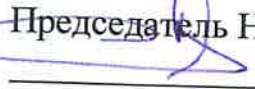


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«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  
49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурное образование»  
(очная форма обучения)**

Декан факультета физической  
культуры профессор



В.И.Тхорев

Краснодар  
2017

## Пояснительная записка

Вступительное испытание «Профессиональное испытание по общей физической подготовке» для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» по очной форме обучения проводится для оценки уровня физической подготовленности абитуриента, как одного из важных составляющих будущей профессиональной деятельности.

Вступительное испытание состоит в поочередном выполнении 5-ти двигательных заданий, разработанных на основе тестов физической подготовленности, представленных в государственных учебных программах по физической культуре общеобразовательных организаций, а также нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Таким образом, набор тестовых заданий отражает степень владения абитуриентом основными физическими способностями и позволяет сделать заключение об уровне его физической подготовленности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед вступительным испытанием получает информацию об организации и методике выполнения испытаний. 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.

## **Методика проведения вступительного испытания «Профессиональное испытание по общей физической подготовке»**

### **1. Бег на 60 м (мужчины, женщины)**

Испытание может выполняться как с «высокого», так и с «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта с помощью стартовых колодок). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег.

Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

### **2. Прыжки в длину с места (мужчины, женщины)**

По команде экзаменатора участник подходит к линии прыжков (у ямы с песком) и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем участник, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед в яму с песком. После выполнения прыжка участник должен выйти из ямы вперед (вперед - в сторону). Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания грунта любой частью тела. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

### **3. Челночный бег 5x10м (мужчины, женщины)**

Перед линией старта лежат 3 кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии и принимает удобное для старта положение. По команде «Внимание!» участник берет 1 кубик. По команде «Марш!» включается секундомер, участник бежит с кубиком и кладет его за линию финиша, находящуюся в 10 м от линии старта. Затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за финишную линию. Далее тоже выполняется и с 3-м кубиком. После постановки последнего (3-го кубика) за линию финиша выключается секундомер. Бросать кубики запрещается. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

### **4. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)**

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Экзаменатор, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет

номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

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

Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты помощником к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 30 с), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Экзаменатор, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного поднимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

#### **5. Бег на 1000 м (мужчины) на 500 м (женщины)**

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают удобное положение перед стартовой линией и прекращают все движения (старт общий). По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

**Шкала оценивания результатов вступительного испытания  
«Профессиональное испытание по общей физической подготовке»**

мужчины					женщины					
Челночный бег 5х10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Баллы	Челночный бег 5х10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 500м (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 >	20	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	19	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	18	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	17	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	16	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	15	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	14	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	13	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	12	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	11	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	10	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	9	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	8	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	7	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	6	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	5	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	4	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	3	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	2	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	1	15,9	11,1	2.21,1-2.23,0	8	141-143
14,2 и >	10,0 и >	4.27,1 и >	0	160 и <	0	16,0 и >	11,2 и >	2.23,1 и >	7 и <	140 и <

## Литература

1. 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.
2. 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.