

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 программы бакалавриата по направлениям подготовки
49.03.01 «Физическая культура» профили «Физкультурно-оздоровительные
технологии», «Спортивный менеджмент», 49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая
культура)» профиль «Физическая реабилитация»
(очная /заочная форма обучения)

Декан факультета спортивного менеджмента,
педагогика и психологии, к.п.н., доцент

Е.В. Мирзоева

Декан факультета адаптивной и
оздоровительной физической культуры, к.б.н.

Т.В. Пономарева

Краснодар
2017

Пояснительная записка

Вступительное испытание для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура профили «Спортивный менеджмент» и «Физкультурно-оздоровительные технологии» и направление 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Физическая реабилитация» 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.

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 коснётся 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
вступительного испытания «Профессиональное испытание по общей физической подготовке»
для абитуриентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
профили «Спортивный менеджмент», «Физкультурно-оздоровительные технологии» и 49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура профиль «Физическая реабилитация»
(очная и заочная форма обучения)
Возрастная категория до 30 лет**

мужчины					баллы	женщины				
Челночный бег 5x10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5x10м (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 >	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	15,8	10,8	2.15,1-2.17,0	11	148-150
13,9	9,7	4.18,1-4.21,0	-	171-175	3	15,9	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	16,0	11,0	2.19,1-2.21,0	9	144-145
14,1	9,9	4.24,1-4.27,0	-	161-165	1	16,1	11,1	2.21,1-2.23,0	8	141-143

**Шкала оценивания результатов выполнения нормативов
вступительного испытания «Профессиональное испытание по общей физической подготовке»
для абитуриентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
профили «Спортивный менеджмент», «Физкультурно-оздоровительные технологии» и 49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура профиль «Физическая реабилитация»
(очная и заочная форма обучения)
Возрастная категория после 30 лет**

мужчины					баллы	женщины				
Челночный бег 5x10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 5x10м (с)	Бег 60м (с)	Бег 500 м (мин, с)	Поднимание туловища за 30 с. (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
16,2 и <	12,5 и <	4.30.0 и <	8 и >	210 и >	20	18,2 и <	12,2 и <	2.45.0 и <	20 и >	186 и >
16,3	12,6	4.30.1-4.33.0	7	206-209	19	18,3	12,3	2.45.1-2.47.0	19	182-185
16,4	12,7	4.33.1-4.36.0	-	202-205	18	18,4	12,4	2.47.1-2.49.0	18	178-181
16,5	12,8	4.36.1-4.39.0	-	198-201	17	18,5	12,5	2.49.1-2.51.0	17	174-177
16,6	12,9	4.39.1-4.42.0	6	194-197	16	18,6	12,6	2.51.1-2.53.0	16	170-173
16,7	13,0	4.42.1-4.45.0	-	190-193	15	18,7	12,7	2.53.1-2.55.0	15	166-169
16,8	13,1	4.45.1-4.48.0	-	186-189	14	18,8	12,8	2.55.1-2.57.0	14	162-165
16,9	13,2	4.48.1-4.51.0	5	182-185	13	18,9	12,9	2.57.1-2.59.0	13	158-161
17,0	13,3	4.51.1-4.54.0	-	178-181	12	19,0	13,0	2.59.1-3.01.0	12	154-157
17,1	13,4	4.54.1-4.57.0	-	174-177	11	19,1	13,1	3.01.1-3.03.0	11	150-153
17,2	13,5	4.57.1-5.00.0	4	170-173	10	19,2	13,2	3.03.1-3.05.0	10	146-149
17,3	13,6	5.00.1-5.03.0	-	166-169	9	19,3	13,3	3.05.1-3.07.0	9	142-145
17,4	13,7	5.03.1-5.06.0	-	162-165	8	19,4	13,4	3.07.1-3.09.0	8	138-141
17,5	13,8	5.06.1-5.09.0	3	158-161	7	19,5	13,5	3.09.1-3.11.0	7	134-137
17,6	13,9	5.09.1-5.12.0	-	154-157	6	19,6	13,6	3.11.1-3.13.0	6	130-133
17,7	14,0	5.12.1-5.15.0	-	150-153	5	19,7	13,7	3.13.1-3.15.0	5	126-129
17,8	14,1	5.15.1-5.18.0	2	146-149	4	19,8	13,8	3.15.1-3.17.0	4	122-125
17,9	14,2	5.18.1-5.21.0	-	143-145	3	19,9	13,9	3.17.1-3.19.0	3	118-121
18,0	14,3	5.21.1-5.24.0	-	138-142	2	20,0	14,0	3.19.1-3.21.0	2	114-117
18,1	14,4	5.24.1-5.27.0	1	134-137	1	20,1	14,1	3.21.1-3.23.0	1	100-113

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. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.