

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УР
О.В. Шенюкова



2025 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ
УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Комсомольск-на-Амуре, 2025 г.

Форма проведения вступительного испытания

Вступительное испытание проводится университетом в форме комплексного тестирования.

Требования к подготовке абитуриента

На вступительном экзамене по физической культуре, поступающий в высшее учебное заведение должен:

знать:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основные правила (требования) к выполнению двигательных действий;
- основные средства для развития физических качеств;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной тренировки;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять основные (базовые) гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия из спортивных игр (базовых), общеподготовительные упражнения различной направленности;
- осуществлять самонаблюдение и самоконтроль за физической подготовленностью и индивидуальными показателями здоровья;
- выполнять двигательные действия, включенные в программу по физической культуре для общеобразовательной школы, согласно требованиям техники;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики, оздоровительной и/или лечебной физкультуры с учетом группы здоровья, медицинской группы и медицинских показаний.

Продолжительность проведения вступительного испытания

Учитывая специфику выполнения контрольных упражнений вступительных нормативов (тестов) по физической культуре точной продолжительности проведения вступительных испытаний нет, так как время проведения зависит от количества абитуриентов, которые выполняют упражнения поточно (друг за другом) с учетом своих индивидуальных особенностей (возраста, пола, уровня физической и технической подготовленности).

Критерии оценивания экзаменационной работы по физической культуре

Таблица 1

Норматив	Юноши	Девушки	Баллы
прыжок в длину с места	245 см	205 см	
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32 раза	20 раз	
поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	55 раз	42 раза	
наклон вперед из положения стоя	13 см	16 см	
челночный бег 3*10 м	7,2 с	8,4 с	
Итого			

Результат по тестам № 1-4 рассчитывается с помощью формулы:

x

a – показанный абитуриентом фактический результат;

m – результат, необходимый для получения максимального балла по тесту;

x – искомое кол-во баллов за тест.

По формуле $x = \frac{a \cdot m}{100}$ до десятых в пользу абитуриента.

Общий результат за вступительные испытания определяется путем сложения всех полученных баллов за 5 тестов.

Контрольные упражнения (тесты) необходимо выполнить в соответствии с критериями оценки согласно нормативным требованиям, в частности конкретным (измеримым) показателем (время, расстояние) и техническим параметрам двигательного действия.

Прыжок в длину с места оценивается в сантиметрах. Засчитывается наилучшая попытка из трех. Если абитуриент с первой попытки выполнил контрольный норматив, то он вправе не выполнять еще две попытки. Техника выполнения прыжка соответствует общепринятой. Главный акцент при оценке прыжка делается на том, что результат соответствует крайней точке касания от линии прыжка. Данный тест оценивает уровень развития скоростно-силовых способностей.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется данное упражнение согласно общепринятой технике: при сгибании и разгибании рук оптимальная амплитуда; туловище выпрямлено: упор руками о поверхность пола на расстоянии ширины плеч: ноги вместе. Оценивается максимальное количество раз, без учета времени (скорости) до искажения техники двигательного действия.

Челночный бег 3x10 метров. Упражнение выполняется на ровной поверхности (площадке) с размеченными линиями старта и финиша. По

команде «Марш» необходимо пробежать 10 метров так, чтобы хотя бы одна нога находилась за пределами контрольной линии, а рука касалась пола (линии). Поворот выполняется кругом и пробегается аналогично еще 2 отрезка по 10 метров. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш» и фиксируют показатель до 0,1 секунды (при финишировании касаться линии не обязательно). При выполнении фальстарта, студенту даётся возможность стартовать еще один раз. При повторном фальстарте экзаменатор имеет право занести невыполнение в протокол. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола

Наклон вперед из положения стоя. Тестируемый стоит на гимнастической тубе. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. Вначале выполняется два тренировочных наклона, на третий раз тестируемый касается пальцами линейки и фиксирует данное положение на 2 секунды.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Тестируемый лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Тестируемый выполняет с максимально возможной для него скоростью подъемы туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Тестируется то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие/(Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина); под. ред. Ю.Д.Железняка. — 4-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.

2. Лях. В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.

3. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005. — 154 с.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Валенского — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 184 с.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под Общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского — М.: СпортАкадемПресс, 2009. — 174 с.