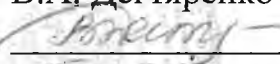


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. проректора по учебной  
работе  
В.А. Дегтяренко

  
«15» 04 2021 г

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ  
УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Физическая культура в высшем учебном заведении – часть национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного выпускника высшего учебного заведения. Физическая культура является обязательным разделом гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Представленные в программе вступительных испытаний нормативы позволяют оценить уровень развития основных (базовых) физических качеств, необходимых для всестороннего развития организма человека. Контрольные упражнения (тесты) взяты из примерной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов (автор В.И. Лях, 2004) и программы нормативных требований ВФСК ГТО для учащихся старшего школьного возраста. Включенные в программу вступительных испытаний по физической культуре, проводимых университетом самостоятельно, физические упражнения (контрольные нормативы-тесты) представлены в разделах «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики» и являются средствами общей физической подготовки. Выполнение контрольных упражнений доступно для среднего уровня подготовленности, не требует сформированности специальных двигательных умений и навыков и является обязательным минимальным уровнем усвоения школьной программы по физической культуре.

Необходимость включения в перечень вступительных испытаний контрольных упражнений-тестов по физической культуре обусловлено спецификой профессиональной подготовки студентов направления подготовки 44.03.05 "Педагогическое образование" профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", 49.02.01 специальности СПО "Физическая культура", направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Адаптивное физическое воспитание». У студентов бакалавров физической культуры необходимо сформировать ряд компетенций, в том числе профессиональных, которые формируются в процессе практической физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура обеспечивает профильную физическую подготовленность, формирование осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонней развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.

## **Цели и задачи вступительного испытания**

Цель вступительного испытания – определить уровень базовой физической подготовленности абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Задачи проведения вступительного испытания:

- определить уровень физической подготовленности абитуриентов как необходимой предпосылки для освоения дисциплин учебного плана бакалавриата по выбранному профилю подготовки;
- активизация стремления абитуриентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, гуманистической ориентации физической культуры;

## **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 коррегирующей гимнастики, оздоровительной

и/или лечебной физкультуры с учетом группы здоровья, медицинской группы и медицинских показаний.

### 1. 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).

### 2. Содержание программы вступительных испытаний по физической культуре

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема и краткое содержание
1	Раздел «Легкая атлетика»
1.1.	Тема «Развитие скоростных и двигательно-координационных способностей» Челночный бег 3x10 м, 4x9 м. Соответствие требованиям к выполнению данного упражнения. Контрольное упражнение на результат.
1.2.	Тема «Совершенствование техники прыжка с места с двух ног» Прыжок в длину с места на результат с трех попыток. Соответствие техники выполнения прыжка требованиям к данному упражнению. Контрольное упражнение на результат.
2	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»
2.1.	Тема «Развитие силовых способностей (силовой динамической выносливости)» Подтягивание из полного виса (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Контрольное упражнение на результат. Соответствие техники выполнения теста требованиям к данным упражнениям. Тема «Развитие гибкости» Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Соответствие техники выполнения данного контрольного упражнения-теста. Контрольное упражнение на результат.

### 3. Критерии оценивания экзаменационной работы по физической

культуре

Таблица 2

№	Норматив	Юноши			Девушки		
1	Прыжок в длину с места (см.)	250-231	230-216	215-200	205 -186	185-171	≤ 170
2	Подтягивание из виса (кол.раз)	17-14	11-13	≤ 10			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)				21- 18	17-13	≤ 12
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,0	7,7	7,1	9,3	9,0	8,7
5	Наклон вперед из положения стоя	13	7	6	16	11	8

Таблица 3

Прыжок в длину с места (см.)

Прыжок в длину с места (см)			
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
<b>250 - 200</b>	<b>20- 9</b>	<b>205 - 170</b>	<b>20 - 9</b>
<b>199 - 182</b>	<b>8,5 - 0</b>	<b>169 - 152</b>	<b>8,5 - 0</b>
250	20	205	20
249	19,78	204	19,69
248	19,56	203	19,38
247	19,34	202	19,07
246	19,12	201	18,76
245	18,9	200	18,45
244	18,68	199	18,14
243	18,46	198	17,83
242	18,24	197	17,52
241	18,02	196	17,21
240	17,8	195	16,9
239	17,58	194	16,59
238	17,36	193	16,28
237	17,14	192	15,97
236	16,92	191	15,66
235	16,7	190	15,35
234	16,48	189	15,04
233	16,26	188	14,73
232	16,04	187	14,42
231	15,82	186	14,11
230	15,6	185	13,8

229	15,38	184	13,49
228	15,16	183	13,18
227	14,94	182	12,87
226	14,72	181	12,56
225	14,5	180	12,25
224	14,28	179	11,94
223	14,06	178	11,63
222	13,84	177	11,32
221	13,62	176	11,01
220	13,4	175	10,7
219	13,18	174	10,39
218	12,96	173	10,08
217	12,74	172	9,77
216	12,52	171	9,46
215	12,3	<b>170</b>	<b>9</b>
214	12,08	169	8,5
213	11,86	168	8
212	11,64	167	7,5
211	11,42	166	7
210	11,2	165	6,5
209	10,98	164	6
208	10,76	163	5,5
207	10,54	162	5
206	10,32	161	4,5
205	10,1	160	4
204	9,88	159	3,5
203	9,66	158	3
202	9,44	157	2,5
201	9,22	156	2
<b>200</b>	<b>9</b>	155	1,5
199	8,5	154	1
198	8	153	0,5
197	7,5	152	0
196	7		
195	6,5		
194	6		
193	5,5		
192	5		
191	4,5		
190	4		
189	3,5		
188	3		
187	2,5		
186	2		

185	1,5		
184	1		
183	0,5		
182	0		

Таблица 4

Подтягивание из виса (кол-во раз) - юноши/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - девушки

Подтягивание из виса (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
<b>17 – 7</b>	<b>20 – 9</b>	<b>21 – 12</b>	<b>20 – 9</b>
<b>6 – 0</b>	<b>8 – 0</b>	<b>11 – 0</b>	<b>8 – 0</b>
17	20	21	20
16	18,9	20	18,78
15	17,8	19	17,56
14	16,7	18	16,34
13	15,6	17	15,12
12	14,5	16	13,9
11	13,4	15	12,68
10	12,3	14	11,46
<b>9</b>	<b>11,2</b>	13	10,24
8	10,1	<b>12</b>	<b>9</b>
7	9	11	8,2
6	7,5	10	7,4
5	6	9	6,6
4	4,5	8	5,8
3	3	7	5
2	1,5	6	4,2
1	1	5	3,4
0	0	4	2,6
		3	1,8
		2	1
		1	0,5
		0	0

Таблица 5

Челночный бег 3x10 м (сек.)

Челночный бег 3x10 м (сек.)			
Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
<b>8,0 – 12,91</b>	<b>30 – 9</b>	<b>9,3 – 19,67</b>	<b>30 – 9</b>
<b>13,25 – 0</b>	<b>8 – 0</b>	<b>19,98 – 0</b>	<b>8 – 0</b>
8,0	30	9,32	30
8,13	28,9	9,43	29,25
8,42	27,8	9,87	28,5
8,74	26,7	9,44	27,75
8,48	25,6	10,12	27
8,92	24,5	10,67	26,25
9,12	23,4	10,82	25,5
9,23	22,3	11,14	24,75
9,41	21,2	11,37	24
9,87	20,1	11,81	23,25
9,94	19	12,17	22,5
10,12	17,9	12,54	21,75
10,67	16,8	12,91	21
10,82	15,7	13,25	20,25
11,14	14,6	13,68	19,5
11,37	13,5	14,45	18,75
11,81	12,4	14,89	18
12,17	11,3	15,21	17,25
12,54	10,2	15,87	16,5
12,91	9	16,43	15,75
13,25	8,4	16,89	15
13,68	7,8	17,12	14,25
14,45	7,2	17,34	13,5
14,89	6,6	17,87	12,75
15,21	6	18,24	12
15,87	5,4	18,64	11,25
16,43	4,8	19,21	10,5
16,89	4,4	19,45	9,75
17,12	4,2	19,67	9
17,34	4	19,98	8,25
17,87	3,8	18,24	7,5
18,24	3,6	18,64	6,75
18,64	3,0	19,21	6
19,21	2,6	19,75	5,25
19,45	2,4	20,12	4,5
19,67	2,1	20,34	3,75



19,98	2	20,46	3
0	0	20,62	2,25
		20,84	1,5
		21,11	0,75
		0	0

Таблица 6

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)

Юноши		Девушки	
Результат	Балл	Результат	Балл
<b>13 – 5</b>	<b>30 – 9</b>	<b>16 – 6</b>	<b>30 – 9</b>
<b>4,5 – 0</b>	<b>8 – 0</b>	<b>5,5 – 17</b>	<b>8 – 0</b>
13	30	16	30
12,5	29	15,5	29,5
12	28	15	29
11,5	27	14,5	28,5
11	26	14	28
10,5	25	13,5	27,5
10	24	13	27
9,5	23	12,5	26,5
9	22	12	26
8,5	21	11,5	25,5
8	20	11	25
7,5	18	10,5	24,5
7	16	10	23
6,5	14	9,5	20
6	12	9	18
5,5	10	8,5	16
<b>5</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
4,5	8	7,5	12
4	7	7	11,5
3,5	6	6,5	11
3	5	<b>6</b>	<b>9</b>
2,5	4	5,5	8
2	3	5	7,5
1,5	2	4,5	7
1	1	4	6,5
0,5	0,5	3,5	6
0	0	3	5
		2,5	4,5
		2	4

		1,5	3
		1	2
		0,5	1
		0	0

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.

1. 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.

2. Подтягивание из положения виса (для юношей). Осуществляется данное упражнение из полного виса. При опускании туловища руки необходимо полностью разгибать в локтевых суставах, при подъеме туловища необходимо касаться подбородком перекладины. Исключается возможность обратного хвата на перекладине, смена хвата по ходу выполнения упражнения, неравномерность подтягиваний (излишние мышечные движения туловищем). Оценивается максимальное количество раз, без учета времени до искажения техники двигательного действия. Данный тест оценивает уровень развития силовой выносливости мышц рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек). 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. Данный тест оценивает уровень развития силовой выносливости мышц рук.

4. Челночный бег 3x10 метров. Оценивается уровень развития скоростных и двигательных-координационных способностей. Упражнение выполняется на ровной поверхности (площадке) с размеченными линиями старта и финиша. По команде «Марш» необходимо пробежать 10 метров, коснуться площадки (линии) рукой, повернуться кругом и бежать таким образом еще два отрезка. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш» и фиксируют показатель до 0,1 секунды. Нельзя выполнять фальстарт и перебегать линии любой частью тела во время разворота.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Тестируемый стоит на гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. В начале выполняется два тренировочных

наклона, на третий раз тестируемый касается пальцами линейки и фиксирует данное положение на 2 секунды. Данный тест определяет гибкость.

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### *4.1. Основная и дополнительная литература*

###### *Основная литература:*

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, Г.Б. Мейксона. – 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. Виленского – 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.

6. Гимнастика: Учебник для вузов/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2009.

###### *Дополнительная литература:*

7. Барчуков, И. С. Физическая культура. Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2011.

8. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003. - 2014с

9. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки [Текст]/ Л.П. Матвеев. – М.: 2010—387 с

10. Олимпийская энциклопедия / гл. ред. С.П. Павлов. - М.: Советская энциклопедия, 1980. – 415 с.

##### *4.2. Интернет ресурсы*

- [www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)

- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>
- <http://fizkulturavshkole.ru/literatura.html>
- <http://www.valeo.edu.ru/data/educat/index.php?lib=1&cid=12&order=1>
- <http://www.gushidding.ru/index.php?page=content&subpage=p&r=10&p=20>
- <http://www.schoolpress.ru/jornal/Issues/fizra/index.php>
- <http://spo.1september.ru/2001/17/1.htm>
- <http://www.trainer.h1.ru/>
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php>
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- <http://www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Hartiya-OK.doc>
- <http://www.olympic.ru>
- <http://www.infosport.ru>