

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

ЕСТЕСТВЕННО- ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УР

Н.В. Шелковникова

«11» _____ 2026 г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,
ПРОВОДИМЫХ УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Комсомольск-на-Амуре, 2026 г.

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 (В.И. Лях, А.А. Зданевич) 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 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 «География», 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 испытании 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).

Содержание программы вступительных испытаний по физической культуре

№ п/п	Раздел, тема и краткое содержание
1	Раздел «Легкая атлетика»
1.1.	Тема «Развитие скоростных и двигательных способностей» Челночный бег 3х10 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 трёх 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.
2.2.	Тема «Развитие силовых способностей (силовой динамической выносливости мышц живота)». Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Контрольное упражнение на результат. Соответствие техники выполнения теста требованиям к данным упражнениям.

2.3.	Тема «Развитие гибкости» Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Соответствие техники выполнения данного контрольного упражнения-теста. Контрольное упражнение на результат.
------	---

Критерии оценивания экзаменационной работы по физической культуре

Норматив	Юноши	Девушки	Баллы
1. Прыжок в длину с места	245 см	205 см	20
2. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа	-	20 раз	20
3. Подтягивание из виса (кол-во раз)	16	-	20
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	55 раз	42 раза	20
5. Наклон вперед из положения стоя	+13 см	+16 см	20
6. Челночный бег 3*10 м	7,2 с	8,4 с	20
Итого			100

Результат по тестам № 1-5 рассчитывается с помощью формулы:

$$x = a / \max * 100 * 0,2,$$

по тесту №6 - $x = \max / a * 100 * 0,2$, где:

a – показанный абитуриентом фактический результат;

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

x – искомое кол-во баллов за тест.

Полученное число округляется 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 (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.

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.

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.

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

Челночный бег 3х10 метров. Оценивается уровень развития скоростных и двигательнo-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 десять отрезков. 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. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

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. -.2014 с
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://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/iomal/Issues/fizra/index.php>
- <http://www.trainer.h1.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- <http://www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Hartiya-OK.doc>
- <http://www.olympic.ru>
- <http://www.infosport.ru>