

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

«Утверждаю»

Проректор по учебной и  
методической деятельности

*Н.В. Кармазина*  
Н.В. Кармазина



**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**по направлениям подготовки**

**49.03.01 Физическая культура**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

**Разработчики программы:**

1. Мутьев А.В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры факультета медицинской реабилитации, физической культуры и спорта Ордена Трудового Красного Знамени Медицинского института имени С.И. Георгиевского (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».
2. Агапов Д.В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры факультета медицинской реабилитации, физической культуры и спорта Ордена Трудового Красного Знамени Медицинского института имени С.И. Георгиевского (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».
3. Навтиков А.Э. старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры факультета медицинской реабилитации, физической культуры и спорта Ордена Трудового Красного Знамени Медицинского института имени С.И. Георгиевского (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».

## 1. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступления на обучение по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата, составлена на основании Порядка приёма на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ, Правил приёма по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ, и предназначена для оценки уровня физической подготовленности и необходимого для освоения основной профессиональной образовательной программы по выбранному направлению подготовки.

Форма вступительного испытания – творческий конкурс.

Результаты вступительного испытания по физической культуре оцениваются по 100-бальной шкале.

Целью вступительного испытания по физической культуре является определение и оценка практических умений и теоретических знаний абитуриента по физической культуре, сформированных при освоении основных практических разделов предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях.

Основной задачей творческого конкурса является оценка выполнения тестовых упражнений и нормативных требований у абитуриента в части физической подготовленности в рамках курса по физической культуре среднего общего образования, а так же определения уровня теоретической подготовленности абитуриентов по предмету «физическая культура».

## 2. Содержание программы

### 2.1. Для абитуриентов, отнесенных к основной медицинской группе здоровья и абитуриентов с нарушением слуха

#### Сигнал о начале выполнения тестовых упражнения подаётся флажком

#### ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин – «Подтягивание на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин – «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

#### Мужчины

##### 1. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

«Подтягивание на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 1-2).

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов моложе 30 лет.**

Результат (кол-во раз)	М	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	Ж	40 и менее	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 2

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов старше 30 лет.**

Результат (кол-во раз)	М	8 и менее	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и более
	Ж	35 и менее	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**2. Акробатикатические упражнения:**

и.п. - полуприсед, руки назад	
- прыжком кувырок вперед, в упор присев	1,5
- стойка на голове и руках, держать	3,0
- опускание в упор присев	0,5
- кувырок назад	1,0
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед руки вверх	0,5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя левую (правую) полуприсед руки назад	3,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны	0,5

**Женщины**

**1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты.**

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

**2. Акробатика:**

и.п. - основная стойка	
- равновесие на левой (правой)	1,0
- приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад	0,5
- кувырок вперед в упор присев ноги скрестно	2,0
- поворот кругом в упор присев	0,5
- кувырок назад упор присев	2,0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
- "мост"	2,0
- поворот налево (направо) в упор присев	1,0
прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0,5

**Примечание:** женщинам свыше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 3)

Таблица 3

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения»

Результат	6,0 и менее	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8
Нормативные баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

  

Результат	7,9 - 8,0	8,1 - 8,2	8,3 - 8,4	8,5 - 8,6	8,7- 8,8	8,9- 9,0	9,1- 9,2	9,3 - 9,4	9,5 - 9,6	9,7 - 9,8	9,9 - 10,0
Нормативные баллы	10	11	12	13	14	15	16	17	17	19	20

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

## 1. Бег 60 м (сек).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

Таблица 4

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	8,8 и более	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8 и менее
	Ж	9,8 и более	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 5

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	9,2 и более	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2 и менее
	Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2. Бег 1000 м (мин, сек.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7.

Таблица 6

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,20 и более	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11
	Ж	4,10 и более	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,03	4,02	4,01
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, сек.)	М	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00 и менее
	Ж	4,00	3,59	3,58	3,57	3,56	3,55	3,54	3,53	3,52	3,51	3,50 и менее
Нормативные баллы		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>

Таблица 7

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	Ж	5,09 и более	5,06	5,03	5,00	4,58	4,55	4,52	4,49	4,46	4,43
Нормативные баллы		<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Результат (мин, сек.)	М	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
	Ж	4,40	4,37	4,34	4,31	4,28	4,25	4,22	4,19	4,16	4,13	4,10 и менее
Нормативные баллы		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Из игры в баскетбол:

Комплексный норматив:

Ведение мяча левой рукой (обвести стойку) с переводом на правую руку, два шага (двойной шаг), толчок левой ногой, бросок правой рукой с обязательным попаданием в кольцо (теника) – **оценка**.

Ведение мяча правой рукой (обвести стойку) с переводом на левую руку, два шага (двойной шаг), толчок правой ногой, бросок левой рукой (техника) – **оценка**.

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно оценивается в **20 баллов**. Если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки – **15 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки – **10 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки – **5 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением – **0 баллов** (см. таблицу 8).

Таблица 8

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ Комплексного норматива по баскетболу.

Виды требований	Нормативные баллы				
	20	15	10	5	0
<b>Из игры в баскетбол</b> Комплексный норматив: ведение, два шага, бросок левой с попаданием в кольцо (техника) То же, но с броском правой (левой)	Выполн. без ошибок	Допущ. мелкие ошибки	Допущ. средние ошибки	Допущ. грубые ошибки	Выполн. с искажен.



### Из игры в волейбол

«Чередование приёма и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 9.

Таблица 9

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Чередование приёма и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».**

Результат (кол-во передач)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нормативные баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат (кол-во передач)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Нормативные баллы	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Итоговая оценка за экзамен складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.

## **2.2. Для абитуриентов с нарушением зрения**

### **ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ:**

#### **1. Бег 60 м (сек.);**

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 10 и 11

#### **2. Бег 800 м (мин, сек.);**

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 800 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 10 и 11.

#### **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения.

Результат теста (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) регистрируется количеством раз, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 10 и 11.

#### **4. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногам (см);**

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви. При выполнении испытания, по команде экзаменатора абитуриент выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется экзаменатором от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см):

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат теста (наклон вперед из положения сидя с прямыми ногам) регистрируется в см., с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 10 и 11.

#### **5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Абитуриент имеет право:** - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнения прыжка.

**Абитуриенту запрещено:**

- наступать на «линию измерения» или касаться ее;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;
- отталкиваться ногами разновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат теста (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) регистрируется в см., с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 10 и 11.



Таблица 10

**КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для абитуриентов с нарушениями зрения моложе 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	Бег 60 метров (сек)	М	9,3 и более	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3 и менее
		Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
2	Бег 800 метров (мин., сек)	М	2,35 и более	2,34	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25 и менее
		Ж	3,45 и более	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	28 и менее	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 и более
		Ж	14 и менее	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 4 и менее	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14 и более
		Ж	+5 и менее	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	155 и менее	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205 и более
		Ж	125 и менее	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более

Таблица 11

**КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для абитуриентов с нарушениями зрения старше 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	Бег 60 метров (скорость)	М	9,9 и более	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9 и менее
		Ж	10,7 и более	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7 и менее
2	Бег 800 метров (выносливость)	М	3,00 и более	2,59	2,58	2,57	2,56	2,55	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50 и менее
		Ж	3,20 и более	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
3	Сгибание и разгибание рук	М	26 и менее	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 и более

	в упоре лёжа на полу (количество раз)	Ж	10и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 2 и менее	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12 и более
		Ж	+3 и менее	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	145 и менее	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195 и более
		Ж	110 и менее	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160 и более

### 2.3. Для абитуриентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Вступительный экзамен состоит из двух частей и осуществляется в форме практического испытания на выбор - выполнение задания (теста) по общей физической подготовке оцениваемых в 50 баллов, и в форме теоретического экзамена - выполнение тестовых заданий по основам теории физической культуры оцениваемых в 50 баллов.

**1. Практическое испытание (одно)** принимается на выбор абитуриента (таблица 12 и 13) в соответствии с методическими рекомендациями по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.

#### Тесты на выбор:

##### 1. Бег 60 м (сек.);

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 12 и 13.

##### 2. Бег 800 м (мин, сек.);

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 800 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 12 и 13.

##### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения.

Результат теста (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) регистрируется количеством раз, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 12 и 13.

#### **4. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см):**

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврик с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви. При выполнении испытания, по команде экзаменатора абитуриент выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется экзаменатором от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см):

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат теста (наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами) регистрируется в см, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 12 и 13.

#### **5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см):**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Абитуриент имеет право:* - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнения прыжка.

*Абитуриенту запрещено:*

- наступать на «линию измерения» или касаться ее;
  - выполнять отталкивание с предварительного подскока;
  - отталкиваться ногами разновременно;
  - использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат теста (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)) регистрируется в см, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 12 и 13.

#### **6. Метание мяча весом 1 кг из положения сидя (см).**

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения” сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии “. Используется мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Результат теста (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)) регистрируется в см., с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 12 и 13.

Таблица 12

**Перечень вступительных тестов по физической подготовленности на выбор и критерии их оценки для абитуриентов моложе 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1	Бег 60 метров (сек)	М	9,3 и более	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3 и менее
		Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
2	Бег 800 метров (мин., сек)	М	2,35 и более	2,34	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25 и менее
		Ж	3,45 и более	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	28 и менее	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 и более
		Ж	14 и менее	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 4 и менее	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14 и более
		Ж	+5 и менее	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	155 и менее	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205 и более
		Ж	125 и менее	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более
6	Метания мяча весом 1 кг из положения сидя (см)	М	менее 520	520-559	560-599	600-639	640-679	680-719	720-759	760-799	800-839	840-879	880 и более
		Ж	Менее 450	450-489	490-529	530-569	570-609	610-649	650-689	690-729	730-769	770-809	810 и более

Таблица 13

**Перечень вступительных тестов по физической подготовленности на выбор и критерии их оценки для абитуриентов старше 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1	Бег 60 метров (сек)	М	9,9 и более	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9 и менее
		Ж	10,7 и более	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7 и менее
2	Бег 800 метров (мин., сек)	М	3,00 и более	2,59	2,58	2,57	2,56	2,55	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50 и менее
		Ж	3,20 и более	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее



3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	26 и менее	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 и более
		Ж	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 2 и менее	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12 и более
		Ж	+3 и менее	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	145 и менее	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195 и более
		Ж	110 и менее	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160 и более
6	Метания мяча весом 1 кг из положения сидя (см)	М	Менее 400	400-399	440-439	480-519	520-559	560-599	600-639	640-679	680-719	720-759	760 и более
		Ж	Менее 330	330-369	370-409	410-449	450-489	490-529	530-569	570-609	610-649	650-689	690 и более

**2. Теоретическое испытание** проводится в форме тестирования по основам теории физической культуры.

Абитуриенты в течение 20 минут должны ответить на 20 тестовых заданий. Тестирование проводится на бумажных носителях (приложение – образец 1).

Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного или нескольких вариантов ответа, которые, по мнению абитуриента, являются правильными.

Результаты теоретического испытания переводятся в нормативные баллы в соответствии с таблицей 14.

### Содержание тем теоретического испытания:

#### 1. Античные Олимпийские игры

Состязания, входившие в программу первых ОИ древности. Состязания, входящие в программу пентатлона. Участие в древнегреческих ОИ. Подготовка атлетов к Играм в Древней Греции. Физическое воспитание в Древней Греции. Древнегреческие игры Олимпиады. Победители Олимпийских игр. Характеристика состязаний в беге на дистанции. Древнегреческое пятиборье. Первый победитель олимпийских Игр. Запрет на олимпийские соревнования. Место рождения античных олимпийских игр. Победители античных олимпийских игр. Специальные помещения для подготовки атлетов к античным олимпийским играм. Возрождения античных Олимпийских игр. Сооружения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм олимпиады. Тренеры в Древней Греции. Оздоровительная, философская система упражнений йоги. Виды древних Игр.

#### 2. Здоровый образ жизни

Режим дня, осанка, закаливание, утренняя гимнастика, физические нагрузки, медицинские группы и.т.п.

#### 3. Теоретико-методические основы физической культуры

Первая помощь при травмах. Средства физического воспитания. Общая физическая подготовка. Виды физических упражнений. Волейбол. Баскетбол. Виды бега. Физическое развитие.

Таблица 14

### Критерии оценки теоретического испытания

№ п/п	Баллы	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	Количество правильных ответов	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20

Итоговая оценка выставляется по 100-балльной шкале на основе суммарного количества зачетных баллов, набранных абитуриентами при выполнении тестовых заданий теоретического и практических испытаний.

### ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун; под общ. ред. В.В. Столбова перев. с венгр. - М.: Радуга, 1982. – 399 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, 2007. – 237 с.
3. Мифы Древней Греции / пересказ Г. Петникова. – М.: Эксмо, 2004. – 288с. ил.
4. Новосколыцев, В.А. Пылающая эстафета / В.А. Новосколыцев. – 2-е изд., улуч. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 303 с.
5. Олимпийская энциклопедия / гл. ред. С.П. Павлов. - М.: Советская энциклопедия, 1980. – 415 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России /рук. авторского коллектива В.С. Родиченко. – М.: Советский спорт, 2007. – 136 с. (или любое другое издание)
7. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учеб. пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьев. – М.: Владос, 2003. – 208 с. ил.
8. Краткий справочник школьника (5-11 классы) / авт.-сост. П.И. Алтынов, П.А. Андреев, А.Б. Балгин. – М.: Дрофа, 2004. – 816 с. ил. (см. разделы «Биология», «Анатомия», «Физиология»).
9. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 237 с.: ил.
10. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейсона. – М.: Просвещение, 2005. – 154 с.
11. 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.
12. 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.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. Культуры / Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов // М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника и тактика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2001.– 520с.



## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

(образец)

При ответе на каждый вопрос выберите только один правильный вариант ответа. Обведите кружком соответствующую правильному ответу букву.

**1. Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?**

- а) бег на 1 стадий
- б) марафон
- в) 100 ярдов

**2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?**

- а) соревнования, проводимые во время ОИ;
- б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;
- в) четырехлетний период между ОИ;
- г) год проведения ОИ.

**3) Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона.**

- а) Греческое троеборье: бег, метания копья и борьба.
- б) Греческое пятиборье: бег, прыжки в длину, метание диска, метания копья и борьба.
- в) бег на выносливость
- г) Состязание, включавшее элементы борьбы и кулачного боя.

**4) Кто имел право принимать участие в древнегреческих ОИ?**

- а) только свободные греки мужчины
- б) греки мужчины и женщины
- в) только греки мужчины
- г) все желающие

**5) Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

- а) ипподром
- б) амфитеатр
- в) стадион
- г) гимнасии

**6) Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в каком возрасте?**

- а) 10 лет
- б) 8 лет
- в) 5 лет
- г) 7 лет

**7) На заключительном этапе подготовки атлетов к Играм в Древней Греции за будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали**

- а) олимпионики
- б) гимнасты
- в) элладодики

**8) С какого времени ведется счет античных Олимпийских Игр?**

- а) с 392 г. н. э.
- б) с 432 г. до н. э.
- в) с 776 г. до н. э.

г) с 778 г. до н. э.

**9) Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:**

- А) у горы Олимп
- б) в Олимпии
- в) в Афинах
- г) в Спарте

**10. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**11. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:**

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

**12. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**13. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:** 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

**14. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**15. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:**

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

**16. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:**

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

**17. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

**18. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**19. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

**20. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...**

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.