

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.05.2024 16:54:50  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9e1231ca2b2

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

  
Ф.Х. Зекрин

«17» Октябре 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
вступительного испытания  
«Общая физическая подготовка»

Разработчик программы ВИ:  
Рябов А.А., ст. преподаватель

Программа ВИ рассмотрена  
на заседании кафедры  
ТиМФКСиБЖД

Протокол от «05» сентября  
2023 г. № 2

Программа ВИ принята на  
заседании УС

Протокол от «26» октября  
2023 г. №13

Чайковский 2023

## 1 Пояснительная записка

Настоящая программа вступительного испытания (далее – программа ВИ) «Общая физическая подготовка» предназначена для лиц, поступающих в ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» по программе бакалавриата на базе профессионального образования (среднего профессионального, высшего образования; далее – ПО; СПО; ВО).

Программа ВИ предназначена для лиц, поступающих на следующие направления подготовки и профили образовательных программ по очной и заочной формам обучения, на бюджетные и платные места:

Наименование образовательной области	Код и наименование укрупненной группы направлений подготовки	Код и наименование направлений подготовки	Наименование образовательных программ
Гуманитарные науки	49.00.00 Физическая культура и спорт	49.03.01 Физическая культура	- Менеджмент в физической культуре и спорте; - Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес; - Физкультурное образование
		49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	- Физическая реабилитация
		49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	- Спортивно-оздоровительный туризм
		49.03.04 Спорт - Спортивная подготовка в единоборствах, тренерско-преподавательская деятельность в образовании	- Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в хоккее, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Лица, желающие освоить программу бакалавриата и имеющие документ о СПО, ВО, допускаются к конкурсу по результатам прохождения данного вступительного испытания.

Целью вступительного испытания является определение уровня физической подготовленности поступающих.

Программа ВИ и экзаменационные материалы для поступающих составлены в соответствии с ФГОС среднего общего образования (в

действующей редакции) (далее – СОО), ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (в действующей редакции), ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (в действующей редакции), ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (в действующей редакции), ФГОС СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство (в действующей редакции) и действующими рабочими учебными программами по соответствующим дисциплинам.

Вступительное испытание проводится в форме профессионального испытания (далее – испытание).

Категориями поступающих, которые проходят испытание в указанной форме, являются:

- поступающие на базе СОО, ПО;
- лица из Беларуси;
- лица из новых территорий РФ (на базе ПО);
- иностранные граждане, лица без гражданства;
- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии, Индивидуальной программе реабилитации и абилитации).

Порядок проведения испытания:

1. Подтягивание из виса на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег на дистанцию 1000 метров.

*Для поступающих на заочную форму обучения результаты контрольных испытаний рассчитываются с учётом адаптированного возрастного коэффициента: 25-28 лет – 1,06; 28-37 лет – 1,13; 38 и более – 1,2.*

Результаты в испытаниях по каждому виду переводятся в баллы. Баллы суммируются по трём дисциплинам, и определяется средний балл. Наивысшее количество баллов за прохождение испытания - 100 баллов. Минимальный балл - 40 баллов.

Вступительное испытание также проводится в форме письменного тестирования или собеседования для следующих категорий лиц:

- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии, Индивидуальной программе реабилитации и абилитации);
- лица, имеющие противопоказания для занятий физической культурой на время проведения испытаний, подтвержденные документально.

Поступающему предлагается тест, который направлен на проверку степени владения поступающим знаниями в области физической культуры:

- основы физического воспитания,
- основы здорового образа жизни,
- история физической культуры,
- история олимпийских игр,

- олимпийское движение.

Тест состоит из двух частей: часть 1 содержит 10 заданий с одним правильным ответом, часть 2 – 10 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

В соответствии со своей сложностью вопросы имеют разный уровень балльной оценки. Правильный ответ на вопрос части 1 оценивается в 4 балла, в случае неверного ответа – 0 баллов. Правильный ответ части 2 – оценивается в 6 баллов, в случае неверного ответа – 0 баллов.

Максимальный балл за выполнение теста и за прохождение собеседования – 100 баллов, минимальный балл – 40 баллов.

Накануне вступительного испытания проводится консультация продолжительностью 60 мин.

На каждого поступающего оформляется экзаменационный лист, в котором экзаменационной комиссией фиксируются результаты вступительных испытаний по профилю программы.

Зачисление на программу бакалавриата проводится по результатам конкурсного отбора.

## **2 Содержание вступительного испытания «Общая физическая подготовка» (в форме профессионального испытания)**

### **Регламент выполнения контрольных испытаний:**

#### **1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины):**

- Принимается положение вис хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола. Необходимо выполнять упражнение таким образом, чтобы его подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее опускание вниз и фиксация положения на 0,5 секунды, после чего продолжать выполнение упражнения;

- Ошибки:

- если участник выполняет упражнение рывками;
- если участник сильно размахивает ногами;
- если подбородок не поднимается выше перекладины;
- если нет фиксации на 0,5 с;

#### **2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (женщины):**

- Выполняется из исходного положения упор лёжа 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. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу может

проводиться до касания «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания;

- Ошибки:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### 3. **Прыжок в длину с места:**

- Осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления. Выполняются три попытки, лучшая заносится в протокол;

- Ошибки:

- если участник при осуществлении упражнения заступил за линию;
- если участник допустил касание к линии отталкивания;
- если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока;
- если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.

4. **Бег на дистанцию 1000 метров:** бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике.

## 3 Демонстрация теста вступительного испытания (в форме письменного тестирования)

### Часть 1

#### 1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- а) у горы Олимп;
- б) в Олимпии;
- в) в Афинах.

#### 2. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

- а) в 1900 г. в Париже;
- б) в 1908 г. в Лондоне;
- в) в 1924 г. в Париже.

#### 3. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в ... году.

- а) 1912;
- б) 1920;
- в) 1952.

**4. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?**

- а) лыжные гонки;
- б) конькобежный спорт;
- в) фигурное катание.

**5. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение...**

- а) видов спорта;
- б) физической культуры;
- в) физического воспитания.

**6. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**7. Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

**8. Олимпийским девизом являются слова:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее!»
- б) «Главное не победа, а участие!»
- в) «О, спорт, ты мир!»

**9. Правильное дыхание характеризуется...**

- а) более продолжительным вдохом
- б) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- в) вдохом через нос и выдохом ртом

**10. Что понимается под закаливанием:**

- а) Использование солнца, воздуха и воды;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

## Часть 2

**11. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) потереть;
- б) наложить теплый компресс;
- в) наложить лёд.

**12. Осанкой называется...**

- а) Привычна поза человека в вертикальном положении.
- б) Форма позвоночника.
- в) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

**13. Какой из перечисленных видов спорта не является не олимпийским видом?**

- а) футбол;
- б) Спортивное ориентирование;
- в) Легкая атлетика.

**14. Дайте характеристику утомлению. Это...**

- а) общее недомогание, повышение ЧСС,
- б) временное снижение работоспособности организма;
- в) слабость, головокружение, усталость.

**15. Личная гигиена включает...**

а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.

в) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
- б) обеспечивает ритмичность работы организма.
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

**17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Положение занимающихся на согнутых ногах называется \_\_\_\_\_

**18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Положение занимающихся на согнутых ногах называется \_\_\_\_\_

**19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк**

**ответов:**

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_

**20. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
- б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

#### **4 Вопросы для прохождения вступительного испытания (в форме собеседования)**

1. Основные составляющие здорового образа жизни и стиля жизни.
2. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.
3. Режим дня. Режим выходного дня.
4. Основы организации двигательного режима.
5. Здоровое питание и витамины.
6. Вода и питьевой режим.
7. Меры предупреждения утомления
8. Принципы контроля тренировочных нагрузок.
9. Правила составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, дозировка.
10. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Олимпийские игры древности и современности.

#### **5 Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При проведении вступительных испытаний для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Академия обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно - специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Академии обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в

указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

Число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать:

- при сдаче вступительного испытания в письменной форме 12 человек;
- при сдаче вступительного испытания в устной форме - 6 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительных испытаний для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Академии или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья увеличивается не более чем на 1,5 часа.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается выполнение дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с возможностями здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Дополнительные требования к проведению вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от их индивидуальных особенностей

Категория поступающих с ОВЗ	Дополнительные требования к проведению вступительных испытаний
1) для слепых:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых либо зачитываются ассистентом;</li> <li>- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;</li> <li>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;</li> </ul>
2) для слабовидящих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;</li> <li>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств;</li> <li>- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;</li> </ul>
3) для глухих и слабослышащих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;</li> <li>- предоставляются услуги сурдопереводчика;</li> </ul>
4) для слепоглухих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предоставляются услуги тифлсурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);</li> </ul>
5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступительные испытания проводятся только в письменной форме;</li> <li>- дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме на обучение по программам магистратуры проводятся в соответствии с требованиями заключения Психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК), Индивидуальной программы реабилитации/абилитации инвалида (далее - ИПРА);</li> </ul>
б) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;</li> <li>- вступительные испытания, проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме;</li> <li>- дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме в магистратуру проводятся в соответствии с требованиями заключения ПМПК, ИПРА</li> </ul>

## 6. Список литературы

1. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- изд.- М.: Просвещение, 2011.

2. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»- М.2003 г.

3. Матвеев Л.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 80с. (Б-ка учителя физической культуры).

4. Физическая культура 9-11 выпускные классы. Экзаменационные

вопросы и ответы. Учебное пособие. Москва 2002г.

5. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. — 260 с.: ил.-

6. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. организаций. Базовый уровень / В.И. Лях. — изд.- М.: Просвещение, 2014.

7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

8. Основы теории физической культуры. 10 – 11 классы: учеб. пособие [Ф.И. Собянин и др.] ; Под общ. ред.Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.: ил. –

9. С.П. Евсеев, Г.М. Поликарпова, М.В. Прохорова. Проведение олимпийских уроков в школе: Учебное пособие / Под общей редакцией В.У. Агеевца // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. 72 с.