

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

и. о. проректора по образовательной деятельности

И. Ю. Герасимчук



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**вступительное испытание профессиональной направленности  
(для поступающих возрастной категории старше 28 лет до 40 лет)**

Составитель:

канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры и спорта

Л. М. Смирнова

Кострома

2023

## Пояснительная записка

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в КГУ, Регламентом проведения вступительных испытаний и Программой вступительного испытания.

Программа вступительного испытания по физической культуре для возрастной категории от 28 лет до 40 лет разработана для абитуриентов, поступающих на обучение по следующим направлениям подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура (заочная форма обучения),

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями). Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (очная форма обучения),

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями). Физическая культура, Шахматы (очная форма обучения).

Вступительное испытание проводится в очной форме.

### 1. Очная форма вступительного испытания

Продолжительность экзамена (очно) – экзамен проходит в два дня: легкая атлетика (1-ый день); гимнастика (2-ой день).

Форма вступительного испытания профессиональной направленности (очно) – выполнение упражнений физкультурно-спортивной направленности.

### **Содержание вступительного испытания, критерии оценки и шкала оценивания**

Вступительный экзамен по физической подготовке состоит из сдачи нормативов по легкой атлетике, спортивной гимнастике. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент – **100**. Из них по легкой атлетике – 40 баллов; по гимнастике – 60 баллов.

Полученный в каждом виде испытаний результат переводится в баллы. Максимальное количество баллов за отдельный вид равно по:

гимнастике – 60 баллов.

легкой атлетике – 40 баллов;

Оценка за экзамен выставляется путем суммирования баллов полученных, в каждом из четырех испытаний в легкой атлетике и делится на 4 и из пяти испытаний в гимнастике/ 5. Таким образом, за экзамен можно получить 100 баллов. Перевод результатов в баллы представлен в таблицах №№1.2, 1.3.

Минимальная сумма баллов для участия в конкурсе составляет **50** баллов. Поступающий, набравший менее 50 баллов за экзамен, получает оценку неудовлетворительно и не может принимать далее участие в конкурсе.

#### **1.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **Форма участников**

- Соответствующая виду спорта «Легкая атлетика» и погодным условиям.
- Ювелирные украшения, мобильные устройства, наушники и часы не допускаются.

##### **Порядок выполнения**

- Участники выполняют гимнастические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- Забеги на короткие дистанции осуществляются по своим дорожкам;
- В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- В прыжках в длину с разбега и метание гранаты разрешается выполнить 3 попытки, засчитывается лучший результат.

*Таблица 1.1.*

Виды легкой атлетики	Оценки / нормативные требования		
	Мужчины	Женщины	Сбавки
	40 б.	40 б.	
Бег на 100 м (сек.)	13,2	16,2	по таблице № 1.2

Бег на 1000 м (сек.)	3,25	4,20	по таблице № 1.2
Прыжок в длину с/р (м.)	4,50	3,50	по таблице № 1.2
Метание гранаты (м.)	40,00	25,00	по таблице № 1.2

Примечание:

**Легкая атлетика.** После общего подсчета баллов сумма делится на 4 и выводится окончательная оценка (см. приложение №1). Абитуриенты, получившие «0» баллов на двух видах и более к дальнейшей сдачи экзаменов не допускаются.

Таблица №1.2.

Общая оценка по вступительному экзамену **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** в баллах, набранных по результатам выполнения всех видов:

баллы	прыжок в длину		100 м		1000 м		метание гранаты		баллы
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	
40	3,80	4,80	14,0	12,8	4,00	3,00	28,00	40,00	40
39	3,78	4,78	14,1	12,9	4,01	3,01	27,50	39,50	39
38	3,76	4,76	14,2	13,0	4,02	3,02	27,00	39,00	38
37	3,74	4,74	14,3	13,1	4,03	3,03	26,50	38,50	37
36	3,72	4,72	14,4	13,2	4,04	3,04	26,00	38,00	36
35	3,70	4,70	14,5	13,3	4,05	3,05	25,50	37,50	35
34	3,68	4,68	14,6	13,4	4,06	3,06	25,00	37,00	34
33	3,66	4,66	14,7	13,5	4,07	3,07	24,50	36,50	33
32	3,64	4,64	14,8	13,6	4,08	3,08	24,00	36,00	32
31	3,62	4,62	14,9	13,7	4,09	3,09	23,50	35,50	31
30	3,60	4,60	15,0	13,8	4,10	3,10	23,00	35,00	30
29	3,58	4,58	15,1	13,9	4,11	3,11	22,50	34,50	29
28	3,56	4,56	15,2	14,0	4,12	3,12	22,00	34,00	28
27	3,54	4,54	15,3	14,1	4,13	3,13	21,50	33,50	27
26	3,52	4,52	15,4	14,2	4,14	3,14	21,00	33,00	26
25	3,50	4,50	15,5	14,3	4,15	3,15	20,5	32,50	25
24	3,48	4,48	15,6	14,4	4,16	3,16	20,0	32,00	24
23	3,46	4,46	15,7	14,5	4,17	3,17	19,50	31,50	23
22	3,44	4,44	15,8	14,6	4,18	3,18	19,00	31,00	22
21	3,42	4,42	15,9	14,7	4,19	3,19	18,50	30,50	21
20	3,40	4,40	16,0	14,8	4,20	3,20	18,00	30,00	20
19	3,38	4,38	16,1	14,9	4,21	3,21	17,50	29,50	19
18	3,36	4,36	16,2	15,0	4,22	3,22	17,00	29,00	18
17	3,34	4,34	16,3	15,1	4,23	3,23	16,50	28,50	17
16	3,32	4,32	16,4	15,2	4,24	3,24	16,00	28,00	16
15	3,30	4,30	16,5	15,3	4,25	3,25	15,50	27,50	15
14	3,28	4,28	16,6	15,4	4,26	3,26	15,00	27,00	14
13	3,26	4,26	16,7	15,5	4,27	3,27	14,50	26,50	13
12	3,24	4,24	16,8	15,6	4,28	3,28	14,00	26,00	12
11	3,22	4,22	16,9	15,7	4,29	3,29	13,50	25,50	11
10	3,20	4,20	17,0	15,8	4,30	3,30	13,00	25,00	10
9	3,18	4,18	17,1	15,9	4,31	3,31	12,50	24,50	9
8	3,16	4,16	17,2	16,0	4,32	3,32	12,00	24,00	8
7	3,14	4,14	17,3	16,1	4,33	3,33	11,50	23,50	7
6	3,12	4,12	17,4	16,2	4,34	3,34	11,00	23,00	6
5	3,10	4,10	17,5	16,3	4,35	3,35	10,50	22,50	5
4	3,08	4,08	17,6	16,4	4,36	3,36	10,00	22,00	4
3	3,06	4,06	17,7	16,5	4,37	3,37	9,50	21,50	3
2	3,04	4,04	17,8	16,6	4,38	3,38	9,00	21,00	2
1	3,02	4,02	17,9	16,7	4,39	3,39	8,50	20,50	1
0	3,00	4,00	18,0	16,8	4,40	3,40	8,0	20,00	0

**Бег на 100 м** выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-3 человека.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

**Прыжок в длину с разбега** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Прыжок не засчитывается, если тестируемый:**

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку – 1 мин.

### **Метание гранаты.**

Абитуриенты выполняют метание спортивного снаряда весом: юноши - 700 и девушки - 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания, коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Абитуриент выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

**Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку.

### **Бег на 1 км (1000 м)**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 400 метров. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 м составляет 15 человек.

## **1.2. ГИМНАСТИКА**

### **Форма участников**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами».

Раздельные купальники запрещены.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках»).

Ювелирные украшения и часы не допускаются.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

### Порядок выступлений

2.1. Участники выполняют гимнастические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 сек, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 5 сек, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.6. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

### Мужчины:

1. Упражнение по выбору: комбинация на параллельных брусьях или низкой перекладина.

2. Акробатика.

3. Опорный прыжок.

### Женщины:

1. Бревно.

3. Опорный прыжок.

4. Акробатика.

Общая оценка по вступительному экзамену ГИМНАСТИКА 60 баллов, набранных по результатам выполнения всех упражнений (см. таблица № 1.3).

Таблица № 1.3

Общая оценка по вступительному экзамену ГИМНАСТИКА в баллах, набранных по результатам выполнения всех упражнений:

60-50 баллов		49-40 баллов		39-30 баллов		29-20 баллов		19-10 баллов		9-1 балл	
10	60	8.9	49	7.9	39	6.9	29	5.9	19	4.9	9
9.9	59	8.8	48	7.8	38	6.8	28	5.8	18	4.8	8
9.8	58	8.7	47	7.7	37	6.7	27	5.7	17	4.7	7
9.7	57	8,6	46	7,6	36	6.6	26	5.6	16	4.6	6
9,6	56	8,5	45	7,5	35	6.5	25	5,5	15	4.5	5
9,5	55	8.4	44	7.4	34	6,4	24	5,4	14	4.4	4
9.4	54	8,3	43	7,3	33	6.3	23	5,3	13	4.3	3
9,3	53	8,2	42	7,2	32	6,2	22	5,2	12	4.2	2
9,2	52	8.1	41	7.1	31	6,1	21	5.1	11	4.1	1
9.1	51	8,0	40	7,0	30	6.0	20	5.0	10	4.0	0
9,0	50										

### Сбавки за ошибки

Все упражнения оцениваются с точностью до 0,1 б. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние, и грубые ошибки, а также – ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

*Мелкие ошибки* – не отянутые носки, небольшие, несущественные отклонения от безукоризненного выполнения. Сбавка – 0,1 б.

*Средние ошибки* – значительное отклонение от безукоризненного выполнения, разведенные и согнутые ноги, руки. Сбавка – 0,3 б.

*Грубые ошибки* – большое искажение, граничащее с невыполнением. Падения, дополнительная опора при приземлении, выполнении элемента. Сбавка - 0,5 б.

Во всех видах испытания абитуриенту предоставляется только одна попытка.

Испытания мужчин и женщин проводятся в виде выполнения гимнастического упражнения на трех снарядах, которые имеют обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 сек. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 4,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Если при выполнении элемента по ОФП абитуриент допускает грубую ошибку сбавкой более чем 0,5 балла, элемент не засчитывается.

### Содержание упражнений и их оценка.

#### **Мужчины:**

#### Упражнение по выбору:

#### Перекладина низкая

И.п.<sup>1</sup>. — вис стоя.

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Силой подъем переворотом в упор  | - 3,0 бал.         |
| 2. Перемах правой в упор верхом и перехват руками в хват снизу                    | - 0,5              |
| 3. Оборот вперед в упоре, ноги врозь правой                                       | - 3,5              |
| 4. Поворот направо кругом с перемахом левой ногой и перехватом левой рукой – упор | - 1,5              |
| 5. Махом назад, соскок с поворотом кругом (в любую сторону)                       | - 1,5              |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>10,0 баллов</b> |

#### или брусья параллельные средние.

И.п. — упор на руках.

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Размахивание в упоре на руках                               | - 0,5 бал.         |
| 2. Махом вперед подъем, сед ноги врозь                         | - 2,0              |
| 3. Перехват руками вперед и стойка, на плечах силой согнувшись | - 3,5              |
| 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь                             | - 0,5              |
| 5. Перемах внутрь и мах назад                                  | - 0,5              |
| 6. Махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду      | - 2,0              |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>10,0 баллов</b> |

#### II. Акробатика:

И.п. – о.с.<sup>2</sup>.

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Шаг левой (правой) равновесие (ласточка) держать, выпрямиться руки вверх | - 1,5 бал.         |
| 2. Присед руки вперед   | - 0,5              |
| 3. Кувырок вперед   | - 1,0              |
| 4. Стойка на руках и голове — держать                                       | - 2,0              |
| 5. Опускание в упор присев  | - 0,5              |
| 6. Кувырок назад  | - 1,0              |
| 7. Прыжок с поворотом на 180°, руки в стороны                               | - 1,0              |
| 8. Руки вверх и переворот в сторону в стойку ноги врозь                     | - 2,5              |
| 9. Приставить ногу – о.с.   |                    |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>10,0 баллов</b> |

**III. Опорный прыжок** ноги врозь. Козел в длину, высота — 100 см.

#### **Женщины:**

**Опорный прыжок** (козел в ширину, высота — 100 см). Прыжок ноги врозь.

<sup>1</sup> И.п. – исходное положение

<sup>2</sup> О.с. – основная стойка

### 3. Бревно низкое

И. п. – стоя поперек у конца бревна, шагом на бревно в стойку руки в стороны	
- высокий шаг с разноименным положением рук (одна рука вперед, другая в сторону)	- 0,7 б.
- шаг правой (левой), мах левой (правой) руки в стороны	- 0,5 б.
- два шага на носках руки вверх, прыжком в переднее равновесие (ласточка) руки в стороны (держать 2 сек.)	- 2,5 б.
- выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки вверх, шагом одной и приставляя другую присед руки дугами вниз	- 0,3 б.
- поворот в приседе на 180 <sup>0</sup>	- 1,5 б.
- выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки на пояс, два шага полки руки на пояс	- 2,5 б.
- на носках дойти до конца бревна, приставляя ногу выполнить полуприсед руки назад – книзу соскок прогнувшись с конца бревна толчком двумя с приземлением спиной к снаряду	- 2,0 б.
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0 баллов</b>

### III. Акробатика:

И.п. - о.с.

1. Шаг левой (либо правой) равновесие (ласточка) держать (2 сек.), выпрямиться руки вверх	1,0 бал.
упор присев, кувырок вперед	-
	1,0 бал.
2. Прыжок, прогнувшись с поворотом на 180° в упор присев	- 0,5
3. Кувырок назад	- 1,5
4. Перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками (держать 2 сек.)	- 1,0
5. Опуская ноги, лечь на спину «Мост»	- 1,5
6. Поворотом налево (направо) в упор лежа, толчком двумя в упор присев	- 1,0
7. Встать, руки вверх переворот боком, приставляя ногу — о.с.	- 2,5
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0 баллов</b>

### **Литература для подготовки к экзамену**

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.

Ссылка на выполнение упражнений по гимнастике.