



**Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Калужский государственный университет  
им. К.Э. Циолковского»**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО  
ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ,  
В ФОРМЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ПРОВОДИМОГО КАЛУЖСКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ  
УНИВЕРСИТЕТОМ ИМ. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО  
НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ**

**44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**«Физическая культура»**

**44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ  
ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)»**

**«Физическая культура и дополнительная спортивная подготовка»**

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания профессиональной направленности (практический экзамен) по дисциплине «Физическая культура» разработана для поступающих в Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского на первый курс по образовательным программам бакалавриата:

44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и дополнительная спортивная подготовка».

44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»).

Программа вступительного испытания составлена на основе образовательного стандарта среднего общего образования и образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования уровня физической подготовленности, цель которого выявить способности и готовность абитуриента к обучению по ООП бакалавриата. Вступительный экзамен состоит из 5 видов практических испытаний, каждый из которых оценивается по стобалльной шкале. Для определения среднего балла по ОФП общая сумма баллов делится на пять (количество контрольных дисциплин). Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по 5 видам упражнений для участия в конкурсе – 40. Абитуриент, набравший менее 40 баллов, из конкурса выбывает. **Спортивное звание «Мастер спорта» приравнивается к 100 баллам.**

**Для допуска к вступительному испытанию профильной направленности необходимо предоставить медицинскую справку по форме 086У (или копию).**

Медицинская справка признается действительной, если она получена не ранее года до дня завершения приема документов и вступительных испытаний.

**На экзамен по ОФП допускаются абитуриенты только в спортивной форме!**

## Контрольные испытания

|         |                 |            |                        |  |                     |
|---------|-----------------|------------|------------------------|--|---------------------|
| девушки | Бег 60 м (100м) | Бег 800 м  | Прыжок в длину с места | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Челночный бег 3x10м |
| юноши   | Бег 60 м (100м) | Бег 1000 м | Прыжок в длину с места | Подтягивание из виса на высокой перекладине    | Челночный бег 3x10м |

Абитуриент обязан участвовать во всех видах испытаний.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную разминку самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### Виды испытаний:

#### 1. Бег на 60 м (100 м)

Бег проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Время бега фиксируется с точностью до 0,1 сек. Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 60 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

## **2. Бег на 800 м (женщины); 1000 м (мужчины)**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Результат фиксируется с точностью до 1 сек. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### Правила соревнований по бегу:

- для подготовки к старту, включая установку колодок, участникам отводится не более 2 мин, считая с момента их вызова на старт;
- по команде стартера «На старт!», участники забега занимают неподвижное, удобное для них положение перед линией старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии, при этом обе руки и одно колено должны касаться земли, а обе ноги зафиксированы в стартовых колодках;
- по команде «Внимание!» участники должны немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, прекратив движение и сохранив при этом опору руками на дорожку и контакты ног со стартовыми колодками;
- участнику, который подолгу задерживается с принятием неподвижного положения или мешает чем-либо другим участникам, может быть сделано замечание или предупреждение (фальстарт);
- далее стартер дает отрывистую громкую команду «Марш!» или производит выстрел из стартового пистолета;
- участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки руку или ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт), и ему дается предупреждение;
- в забеге может быть допущен только один фальстарт без дисквалификации участников. Любой из участников данного забега, допустивший второй фальстарт дисквалифицируется независимо от того, кем был допущен первый фальстарт;
- при проведении бега по отдельным дорожкам (60м/100 м) участник должен бежать до финиша только по своей дорожке;
- во время бега, который проводится по общей дорожке (1000 м/1500м), каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пробежать мимо, не коснувшись него. Участники не должны толкать друг друга или каким-либо путем задерживать продвижение соперника;
- результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

## **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

## **4. Подтягивание из вися на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав ИП на 0,5 с продолжает выполнение упражнения. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) поочередное сгибание рук;
- 4) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с.

### 5. Челночный бег 3x10м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Старт проводится с положения высокого или низкого старта.

Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии рукой.

Выполнив касание, спортсмен должен развернуться, проделать обратный путь и снова коснуться линии, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Секундомер останавливается в момент пересечения финишной черты.

Ошибки:

- 1) Усилия при проведении разворота не направлены на выбор положения тела.

### 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

## ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена  
по «Общей физической подготовке»  
(девушки, женщины 17-29 лет)

| Бег 60 м       |       | Бег 800 м      |       | Прыжок в длину с места |       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |       | Челночный бег 3x10м |       |
|----------------|-------|----------------|-------|------------------------|-------|--|-------|---------------------|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат см           | баллы | Результат кол-во раз                           | баллы | Результат сек.      | баллы |
| 9,2            | 100   | 3.20.0         | 100   | 202                    | 100   | 30   | 100   | 7.1                 | 100   |
| 9,25           | 98    | 3.21.0         | 98    | 201                    | 95    | 29   | 99    | 7.2                 | 97    |
| 9,7            | 75    | 3.30.0         | 70    | 192                    | 66    | 20   | 75    | 8.1                 | 60    |
| 9,75           | 70    | 3.31.0         | 67    | 191                    | 64    | 19   | 72    | 8.2                 | 55    |
| 10,0           | 50    | 3.36.0         | 55    | 186                    | 52    | 14   | 50    | 8.7                 | 30    |
| 10.3           | 35    | 3.41.0         | 45    | 181                    | 40    | 9  | 25    | 9.2                 | 5     |

### ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена  
по «Общей физической подготовке»  
(женщины 30 лет и старше)

| Бег 60 м       |       | Бег 800 м      |       | Прыжок в длину с места |       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |       | Челночный бег 3x10м |       |
|----------------|-------|----------------|-------|------------------------|-------|--|-------|---------------------|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат см           | баллы | Результат кол-во раз                           | баллы | Результат сек       | баллы |
| 9,5            | 100   | 3.35.0         | 100   | 190                    | 100   | 17   | 100   | 8,6                 | 100   |
| 9,6            | 95    | 3.36.0         | 98    | 189                    | 95    | 16   | 95    | 8,7                 | 97    |
| 10,0           | 70    | 3.40.0         | 86    | 185                    | 80    | 12   | 75    | 9,1                 | 85    |
| 10,3           | 50    | 3.43.0         | 78    | 182                    | 72    | 9  | 60    | 9,4                 | 70    |
| 10,6           | 33    | 3.46.0         | 67    | 179                    | 64    | 6  | 35    | 9,7                 | 55    |
| 10,7           | 23    | 3.47.0         | 65    | 178                    | 60    | 5  | 25    | 9,8                 | 50    |
| 10,8           | 15    | 3.48.0         | 60    | 177                    | 59    | 4  | 15    | 9,9                 | 45    |

### ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена  
по «Общей физической подготовке»  
(юноши, мужчины 17-34 лет)

| Бег 60 м       |       | Бег 1000 м     |       | Прыжок в длину с места |       | Подтягивание из виса на высокой перекладине |       | Челночный бег 3x10м |       |
|----------------|-------|----------------|-------|------------------------|-------|---|-------|---------------------|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат см.          | баллы | Результат кол-во раз                        | баллы | Результат сек.      | баллы |
| 8,0            | 100   | 3.25.0         | 100   | 250                    | 100   | 17  | 100   | 6,6                 | 100   |
| 8,1            | 95    | 3.26.0         | 98    | 249                    | 98    | 16  | 95    | 6,7                 | 97    |
| 8,35           | 70    | 3.31.0         | 84    | 244                    | 83    | 11  | 50    | 7,2                 | 80    |
| 8,55           | 50    | 3.35.0         | 70    | 240                    | 75    | 7   | 30    | 7,6                 | 60    |
| 8,8            | 30    | 3.39.0         | 59    | 236                    | 65    | 3   | 10    | 8,0                 | 40    |
| 8,9            | 25    | 3.40.0         | 57    | 235                    | 64    | 2   | 5     | 8,1                 | 35    |

### ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена  
по «Общей физической подготовке»  
(мужчины 35 лет и старше)

| Бег 60 м       |       | Бег 1000 м     |       | Прыжок в длину с места |       | Подтягивание из виса на высокой перекладине |       | Челночный бег 3x10м |       |
|----------------|-------|----------------|-------|------------------------|-------|---|-------|---------------------|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат см.          | баллы | Результат кол-во раз                        | баллы | Результат сек.      | баллы |
| 8.5            | 100   | 3.35.0         | 100   | 230                    | 100   | 15  | 100   | 7,6                 | 100   |
| 8.6            | 95    | 3.36.0         | 95    | 229                    | 98    | 14  | 95    | 7,7                 | 97    |
| 8.8            | 75    | 3.38.0         | 86    | 227                    | 90    | 12  | 85    | 7,9                 | 93    |
| 9.0            | 55    | 3.40.0         | 80    | 225                    | 85    | 10  | 75    | 8,1                 | 85    |
| 9.4            | 15    | 3.44.0         | 70    | 221                    | 77    | 6   | 45    | 8,5                 | 65    |

## ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена  
по «Общей физической подготовке»  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья – девушки  
(общие нормативы)

| Бег 100 м      |       | Бег 400 м      |       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |       |
|----------------|-------|----------------|-------|--|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат кол-во раз                           | баллы |
| 17,0           | 100   | 2.22           | 100   | 20   | 100   |
| 17,2           | 90    | 2.24           | 90    | 18   | 90    |
| 17,8           | 60    | 2.30           | 60    | 12   | 60    |
| 18,2           | 40    | 2.34           | 40    | 8  | 25    |
| 18,8           | 10    | 2.40           | 10    |  |       |

для лиц с ограниченными возможностями здоровья – юноши  
(общие нормативы)

| Бег 100 м      |       | Бег 800 м      |       | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |       |
|----------------|-------|----------------|-------|--|-------|
| Результат сек. | баллы | Результат мин. | баллы | Результат кол-во раз                     | баллы |
| 15,5           | 100   | 3.30           | 100   | 12                                       | 100   |
| 15,7           | 90    | 3.32           | 90    | 11                                       | 90    |
| 16,3           | 60    | 3.38           | 60    | 8  | 60    |
| 16,7           | 40    | 3.42           | 40    | 6  | 40    |
| 17,3           | 10    | 3.48           | 10    | 3  | 10    |