

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

УТВЕРЖДАЮ

проректор по образовательной деятельности

И. Ю. Герасимчук



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

Составитель:

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

Л. М. Смирнова

Кострома

2025

## Пояснительная записка

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

Целевая аудитория – абитуриенты, поступающие на следующие направления подготовки в 2025/2026 уч. году:

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).

Вступительный экзамен проводится в очной форме.

### 1. Очная форма вступительного испытания

Продолжительность экзамена (очно) – экзамен проходит 1 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 акробатике и ОФП. Максимальное количество баллов, которые может набрать абитуриент – **100**. Из них по акробатике – 62 баллов; ОФП – 38 баллов.

Минимальная сумма баллов для участия в конкурсе составляет 40 баллов. Поступающий, набравший менее 40 баллов за экзамен, получает оценку неудовлетворительно и не может принимать далее участие в конкурсе

Таблица 2.1.

Виды вступительных испытаний	нормативные требования		
	Мужчины	Женщины	Нормативные требования
Акробатика	X	X	по таблице № 2.2
ОФП:			
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения стоя		X	по таблице № 2.3
Подтягивание в висе хватом сверху	X		по таблице № 2.4
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	X	X	по таблице № 2.5

*Примечание:* После общего подсчета баллов четырех видов испытания суммируются и выводится окончательная оценка.

Во всех видах испытания абитуриенту предоставляется только **одна попытка**.

#### 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 оттянутые 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.

## 2.1. АКРОБАТИКА (женщины)

И.п. - о.с.<sup>1</sup>

-Шагом левой (правой) равновесие ласточка» (держать 2 сек)	-2,0 б.
-поднимая руки вверх выпрямиться	- 0,5 б.
-упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках (держать 2 сек)	-2,0 б.
-опуская таз, лечь на спину (ноги под прямым углом относительно тела) выполнить «мост» (держать 2 сек)	-2,0 б.
-поворот в упор лёжа, толчком двумя ногами упор присев, встать руки в стороны	-1,5 б.
-присед руки вниз-назад «старт пловца» прыжок с поворотом кругом	-2,0 б.
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0 баллов</b>

## (мужчины)

И.п. - о.с.

- шагом левой (правой) равновесие «ласточка» (держать 2 сек)	- 2,0 б.
- поднимая руки вверх выпрямиться, упор присев стойка на руках и голове (держать 2 сек.)	- 2,5 б.
- опуститься в упор лежа, через левую (правую) руку поворот плечом назад в сед с опорой руками сзади	- 0,5 б.
- поднимая ноги, сед углом руки в стороны (держать 2 сек.)	- 2,0 б.
- перекаат назад согнувшись до касания носками пола за головой	- 0,5 б.
- перекаатом вперед присед ноги скрестно и поворот на 180 в старт пловца	- 0,5 б.
- прыжок с поворотом на 360	- 2,0 б.
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0 баллов</b>

### Оценка выполнения упражнения по акробатике.

Таблица 2.2

60-50 баллов		49-40 баллов		39-30 баллов		29-20 баллов		19-10 баллов		9-1 балл	
10	62	8.9	51	7.9	39	6.9	29	5.9	19	4.9	9
9.9	61	8.8	50	7.8	38	6,8	28	5.8	18	4.8	8
9.8	60	8.7	49	7.7	37	6.7	27	5,7	17	4.7	7
9.7	59	8,6	48	7,6	36	6.6	26	5.6	16	4.6	6
9,6	58	8,5	47	7,5	35	6.5	25	5,5	15	4.5	5
9,5	57	8.4	46	7.4	34	6,4	24	5,4	14	4.4	4
9.4	56	8,3	45	7,3	33	6.3	23	5,3	13	4.3	3
9,3	55	8,2	44	7,2	32	6,2	22	5,2	12	4.2	2
9,2	54	8.1	43	7.1	31	6,1	21	5.1	11	4.1	1
9.1	53	8,0	40	7,0	30	6.0	20	5.0	10	4.0	0
9,0	52										

**Примечание:** Испытания мужчин и женщин проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник

<sup>1</sup> И.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка

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 («держатель») 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 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

## 2.2 ОФП

### Наклон вперед из положения стоя на полу (женщины)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Абитуриент выступает в спортивной форме (короткой), позволяющей экзаменаторам определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 сек.

### Оценка выполнения упражнения на гибкость «Наклон вперед из положения стоя на полу» (женщины)

Таблица № 2.3

18-13 баллов		12,5-8 баллов		7,5-3 баллов	
Касание ладонями пола за пятками		Касание ладонями пола перед ступнями		Касание кончиками пальцев пола перед ступнями	
10	18	8.9	12,5	7.9	7,5
9.9	17,5	8.8	12	7.8	7
9.8	17	8.7	11,5	7.7	6,5
9.7	16,5	8.6	11	7,6	6
9.6	16	8.5	10,5	7.5	5,5
9.5	15,5	8.4	10	7.4	5
9.4	15	8.3	9,5	7.3	4,5
9.3	14,5	8.2	9	7.2	4
9.2	14	8.1	8,5	7.1	3,5
9.1	13,5	8.0	8	7.0	3
9.0	13				

Если при выполнении элемента ОФП абитуриент допускает грубую ошибку - сбавкой более чем 0,5 балла, результат не засчитывается:

- 1) сгибание и разведение ног в коленях;
- 2) сгибание одной ноги
- 3) удержание результата пальцами, ладонью одной руки;
- 4) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### Подтягивание в висе хватом сверху (кол-во раз) (мужчины)

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

**Требования выполнения упражнения:**

- хватом сверху, кисти на ширине плеч;
  - ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
  - полная амплитуда с одновременным сгибанием и полным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах;
  - без рывков или махов;
  - подбородок поднимать выше грифа перекладины;
  - упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в висе (0,5 сек).
- Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается. Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено. В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

**Поднимание ног в висе до угла 90°  
на гимнастической стенке (кол-во раз) (мужчины и женщины)**

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

**Требования к выполнению упражнения:**

- ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
- ноги поднимать до угла 90°, без рывков и махов;
- поясница прижата к гимнастической стенке;
- упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в висе (0,5 сек).

Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается. Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено. В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

**Оценка выполнения испытаний**

**Поднимание ног в висе до угла 90 градусов на гимнастической стенке (кол-во раз)  
(мужчины и женщины)**

*Таблица № 2.4*

баллы	Подтягивание в висе хватом сверху Количество раз. (мужчины)	Поднимание ног в висе до угла 90° Количество раз. (мужчины, женщины)
20	20	20
19	19	19
18	18	18
17	17	17
16	16	16
15	15	15
14	14	14
13	13	13
12	12	12
11	11	11
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1
0	0	0

### 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.