

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**Брянский государственный университет  
имени академика И.Г. Петровского**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»

ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
**«Комплексный экзамен по физической культуре»**

Направление подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование»  
Профили подготовки «**Физическая культура и безопасность жизнедеятельности**»  
Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**  
Форма обучения: **очная**

Направление подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»  
Профиль подготовки «**Физическая культура**»  
Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**  
Форма обучения: **заочная**

**Брянск – 2016**

Авторский коллектив:

Калоша А.И. – декан факультета физической культуры, КПН;  
Рудин М.В. – заведующий кафедрой ТиМФКиС, КПН;  
Пешкова Н.В. – доцент кафедры ТиМФКиС, КПН;  
Цыгановский А.М. – доцент кафедры ТиМФКиС, КБН;  
Странтиенко Е.Н. – профессор кафедры ФВиОМЗ, ДМН;  
Поддубный Ю.В. – старший преподаватель кафедры ТиМФКиС;  
Шкуричева Е.В. – старший преподаватель кафедры ТиМФКиС;  
Юхманова И.В. - старший преподаватель кафедры ТиМФКиС.

Рецензент: Литвин Ф.Б. – профессор кафедры биологических дисциплин Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, доктор биологических наук.

Программа одобрена и печатается по решению совета факультета физической культуры Брянского государственного университета им. академика И.Г. Петровского (15 сентября 2016 г., протокол № 1).

## **Общие указания**

При поступлении на направление подготовки «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» сдается комплексный экзамен по физической культуре.

В структуру комплексного экзамена входит:

- легкая атлетика (бег 100 м., бег 500/1000 м., прыжок в длину с разбега, метание гранаты);
- плавание (50 м., 100 м.);
- спортивные игры (технические приемы: подача – волейбол, бросок в движении – баскетбол);
- общая физическая подготовка: (юноши – подъем переворотом, девушки – подъем туловища из И.п. - положения лежа на спине);
- решение теоретико-методического задания (тестирование).

Результат каждого испытания оценивается по балльной системе.

Итоговые оценки выставляются по сумме набранных баллов (см. приложение 1-4). По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».

### **Методические рекомендации к выполнению упражнений и правила выполнения вступительных испытаний**

#### **Бег на 100 м**

Технику бега на эту (спринтерскую) дистанцию разделяют на три основных части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Бег осуществляется по своим дорожкам, разрешается использовать любую разновидность старта. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

*Указание. На протяжении всей дистанции бега, каждый участник должен бежать до финиша по отдельной дорожке, переход на соседнюю (другую) дорожку является помехой другому участнику, что может являться поводом для дисквалификации. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.*

### **Бег на 500 и 1000 м**

Бег на 500 и 1000 м относится к средним дистанциям. Бег на эти дистанции состоит из трех основных частей: старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на эти дистанции проводится на стадионе, в забеге может участвовать не более 12 человек. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

*Указание. Участник подлежит дисквалификации: за прохождение любого отрезка, приводящее к сокращению дистанции; за толкание, задерживание продвижение другого участника.*

### **Прыжок в длину с разбега**

На выполнение упражнения предоставляется три попытки по очередности списка экзаменуемых. При прыжке в длину, участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска (не заступая) или от дорожки (до бруска), затем приземляется в яму с песком, выход из которой осуществляется вперед или в сторону. Результаты прыжков измеряются с точностью до одного сантиметра, от ближайшей к бруску точке следа, оставленного на песке любой частью тела по прямой линии перпендикулярно к линии измерения. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

*Указание. Попытка не засчитывается, если абитуриент (экзаменуемый):*

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;*
- при отталкивании заступил на линию измерения;*
- оттолкнулся сбоку от бруска;*
- при прыжке применил любую форму сальто;*
- во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску отталкивания;*
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления.*

### **Метание гранаты**

Вес снаряда (мужского - 700 гм, женского - 500 гм). Метание гранаты выполняется с места или с разбега (без поворотов) в сектор (коридор), ширина которого составляет 10 м. На выполнение упражнения предоставляется три попытки, следующие одна за другой. Засчитывается лучший результат.

***Указание. Попытка не засчитывается, если абитуриент (экзаменуемый):***

- снаряд приземляется за пределами сектора (коридора);***
- участник после совершения метания вышел вперед через планку измерения.***

### **Плавание**

Участники (экзаменуемые) плывут любым заявленным стилем по отдельным дорожкам. Перед началом заплыва длина дистанции, способ плавания (с учетом или без учета времени) оговаривается заранее. По предварительной стартовой команде участник (экзаменуемый) занимает неподвижное, исходное положение на стартовой тумбочке или возле нее (при плавании на спине старт осуществляется из воды).

Участнику, плывущему вольным стилем разрешается использовать любой стиль плавания, касаться поворотного и финишного щита любой частью тела. Допускается остановка (без перемещения ногами по дну).

***Указание. Участник подлежит дисквалификации если:***

- он передвигается с опорой о дно ногами;***
- не касается любой частью тела поворотного (финишного) щита;***
- при заявленном способе «кроль на спине» участник должен проплыть всю дистанцию в положении на спине, запрещается переворот на грудь за исключением поворота;***

***- при заявленном способе «брасс» участник должен преодолеть всю дистанцию симметричными движениями рук и ног, запрещается ударные,***

*дельфинообразные движения ногами и занырявание под воду (пловец должен разрывать поверхность воды головой);*

*- после старта и поворота в способе «брасс» разрешается сделать под водой одно движение руками и ногами брассом;*

*- касание поворотного (финишного) щита в способе «брасс» осуществляется одновременно двумя руками.*

### **Спортивные игры (волейбол, баскетбол)**

Участник выбирает любой технический элемент: баскетбол (выполняет бросок в кольцо одной рукой, используя двушажную технику – 3 попытки) или волейбол (подача по зонам – 3 попытки).

*Указание. Все технические элементы выполняются после свистка экзаменатора. Качество выполнения технических элементов регламентируется официальными правилами (баскетбол, волейбол).*

### **ОФП (общая физическая подготовка)**

#### **Подъем переворотом**

По команде судьи «Исходное положение принять!», выполняется вис (на перекладине) хватом сверху. По команде «Старт!», без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки (следует команда «Есть!»). Положение вися и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом (следует счет, например, «Один!»).

*Указание: после команды «Есть» и счета судьи, можно выполнять следующую попытку. Время на выполнение упражнения неограниченно. Попытка не засчитана при грубых нарушениях техники выполнения элементов: рывок, мах, невыпрямленные руки в положении вися и в положении упора.*

#### **Подъем туловища из И.п. - лежа на спине**

Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом ( $90^0$ ), ступни прижаты к опоре (вторым судьей) и зафиксированы. По команде «Старт!» производится максимальное число подъемов туловища за 1 минуту.

Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения, сопровождаемое объявлением счета судьей и счетчика засчитанных подъемов.

*Указание: подъем считается засчитанным, если экзаменуемый коснулся локтями коленей, и счет дается, когда участник вернулся в И.п. – касания пола лопатками, локти разведены в стороны, касаются пола.*

## ТЕХНОЛОГИЯ

### **оценки качества выполнения теоретико-методического задания**

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

### **Примерные вопросы**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) ...развитие физических качеств людей.
- б) ...сохранение и улучшение здоровья людей.
- в) ...подготовку к профессиональной деятельности.
- г) ...поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а)...человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

б)...во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.

в)...достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.

г)...человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

**3. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**

а. Римский император Феодосий I.

б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.

в. Философ-мыслитель древности Аристотель.

г. Хуан Антонио Самаранч.

**4. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

а. физическими упражнениями.

б. физическим трудом.

в. физической культурой.

г. физическим воспитанием.

**5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

а. 1, 2, 3, 4.

б. 4, 3, 2, 1.

в. 1, 3, 2, 4.

г. 4, 2, 3, 1.

При выполнении тестирования (теоретико-методического задания) сумма баллов абитуриента определяется сопоставлением оценок (результатов) по всем вопросам. Итоговую оценку (сумму) составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Максимальное количество вопросов в теоретико-методическом задании – 15.

### Список рекомендуемой литературы

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
4. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана и др. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., - 1991.
8. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. 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.: Спорт АкадемПресс, 2003.
10. 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.: Спорт АкадемПресс, 2003.
11. Физическая культура: учебное пособие / Под общей ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558 с.
12. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

Приложение 1

**Контрольные нормативы  
по комплексному экзамену, профиль подготовки  
«Физическая культура»  
для юношей до 30 лет**

Упр-е Баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м. (сек)	Пр-ж. в дл. (см)	Бег 1000м. (мин)	Метан. гран. (м)	100 м, в/ст. (сек)	100 м, н/сп. (сек)	100 м, брасс (сек)	100 м, без уч.вр. (сек)	50 м, без уч.вр. (сек)	Волейбол	Баскетбол	Подъем переворотом (раз)	Теоретико- методическое задание
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении		
1	13,9	4,70	3,34	33	-	-	-					2	2
2	13,8	4,75	3,32	34	1,51	2,03	2,09		*			3	4
3	13,7	4,80	3,30	35	1,50	2,02	2,08					4	6
4	13,6	4,85	3,28	36	1,49	2,01	2,07	*		1	1	5	8
5	13,5	4,90	3,26	37	1,48	2,00	2,06					6	10
6	13,4	4,95	3,24	38	1,47	1,59	2,05					7	12
7	13,3	5,00	3,22	39	1,46	1,58	2,04					8	13
8	13,2	5,05	3,20	40	1,45	1,57	2,03			2	2	9	14
9	13,1	5,10	3,16	41	1,44	1,56	2,02					10	15
10	13,0	5,15	3,12	42	1,43	1,55	2,01					-	-
11	12,9	5,20	3,08	43	1,42	1,54	2,00					11	-
12	12,8	5,25	3,04	44	1,41	1,53	1,59					-	-
13	12,7	5,30	3,00	45	1,40	1,52	1,58			3	3	12	-

Примечание: \* количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

**По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».**

**Контрольные нормативы  
по комплексному экзамену, профиль подготовки  
«Физическая культура»  
для девушек до 30 лет**

Упр-е Баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП Подъем туловища из И.П. – лежа на спине, за 1 мин (раз)	Тестирование Теоретико-методическое задание
	Бег 100 м. (сек)	Пр-ж. в дл. (см)	Бег 500 м. (мин)	Метан. гран. (м)	100 м, в/ст. (сек)	100 м, н/сп. (сек)	100 м, брасс (сек)	100 м, без уч.вр. (сек)	50 м, без уч.вр. (сек)	Волейбол	Баскетбол		
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении		
<b>1</b>	16,0	3,90	1,45	18	-	-	-					44	2
<b>2</b>	15,9	3,95	1,43	19	1,57	2,13	2,24		*			45	4
<b>3</b>	15,8	4,00	1,41	20	1,56	2,12	2,23					46	6
<b>4</b>	15,7	4,05	1,39	21	1,55	2,11	2,22		*	1	1	47	8
<b>5</b>	15,6	4,10	1,37	22	1,54	2,10	2,21					48	10
<b>6</b>	15,5	4,15	1,35	23	1,53	2,09	2,20					49	12
<b>7</b>	15,4	4,20	1,33	24	1,52	2,08	2,19					50	13
<b>8</b>	15,3	4,25	1,31	25	1,51	2,07	2,18			2	2	52	14
<b>9</b>	15,2	4,30	1,29	26	1,50	2,06	2,17					53	15
<b>10</b>	15,1	4,35	1,27	27	1,49	2,05	2,16					-	-
<b>11</b>	15,0	4,40	1,25	28	1,48	2,04	2,15					54	-
<b>12</b>	14,9	4,45	1,23	29	1,47	2,03	2,14					-	-
<b>13</b>	14,8	4,50	1,21	30	1,46	2,02	2,13			3	3	55	-

Примечание: \* количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

**По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».**

Приложение 3

**Контрольные нормативы  
по комплексному экзамену, профиль подготовки  
«Физическая культура»  
для мужчин старше 30 лет**

Упр-е Баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м. (сек)	Пр-ж. в дл. (см)	Бег 1000м. (мин)	Метан. гран. (м)	100 м, в/ст. (сек)	100 м, н/сп. (сек)	100 м, брасс (сек)	100 м, без уч.вр. (сек)	50 м, без уч.вр. (сек)	Волейбол	Баскетбол	Подъем переворотом (раз)	Теоретико- методическое задание
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении		
1	14,5	4,00	4,14	31	-	-	-					1	2
2	14,4	4,05	4,10	32	2,01	2,15	2,21		*			-	4
3	14,3	4,10	4,06	33	2,00	2,14	2,20					2	6
4	14,2	4,15	4,02	34	1,59	2,13	2,19	*		1	1	3	8
5	14,1	4,20	3,58	35	1,58	2,12	2,18					4	10
6	14,0	4,25	3,54	36	1,57	2,11	2,17					5	12
7	13,9	4,30	3,50	37	1,56	2,10	2,16					6	13
8	13,8	4,35	3,46	38	1,55	2,09	2,15			2	2	7	14
9	13,7	4,40	3,42	39	1,54	2,08	2,14					8	15
10	13,6	4,45	3,38	40	1,53	2,07	2,13					-	-
11	13,5	4,50	3,34	41	1,52	2,06	2,12					9	-
12	13,4	4,55	3,30	42	1,51	2,05	2,11					-	-
13	13,3	4,60	3,26	43	1,50	2,04	2,10			3	3	10	-

Примечание: \* количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

**По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».**

**Контрольные нормативы  
по комплексному экзамену, профиль подготовки  
«Физическая культура»  
для женщин старше 30 лет**

Упр-е Баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП Подъем туловища из И.П. – лежа на спине, за 1 мин (раз)	Тестирование Теоретико-методическое задание
	Бег 100 м. (сек)	Пр-ж. в дл. (см)	Бег 500м. (мин)	Метан. гран. (м)	100 м, в/ст. (сек)	100 м, н/сп. (сек)	100 м, брасс (сек)	100 м, без уч.вр. (сек)	50 м, без уч.вр. (сек)	Волейбол	Баскетбол		
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении		
1	17,5	3,50	1,57	14	-	-	-					40	2
2	17,4	3,55	1,55	15	2,07	2,24	2,33		*			41	4
3	17,3	3,60	1,53	16	2,06	2,23	2,32					42	6
4	17,2	3,65	1,51	17	2,05	2,22	2,31	*		1	1	43	8
5	17,1	3,70	1,49	18	2,04	2,21	2,30					44	10
6	17,0	3,75	1,51	19	2,03	2,20	2,29					45	12
7	16,9	3,80	1,45	20	2,02	2,19	2,28					46	13
8	16,8	3,85	1,43	21	2,01	2,18	2,27			2	2	47	14
9	16,7	3,90	1,41	22	2,00	2,17	2,26					48	15
10	16,6	3,95	1,39	23	1,59	2,16	2,25					-	-
11	16,5	4,00	1,37	24	1,58	2,15	2,24					49	-
12	16,4	4,05	1,35	25	1,57	2,14	2,23					-	-
13	16,3	4,10	1,33	26	1,56	2,13	2,22			3	3	50	-

Примечание: \* количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

**По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».**





