

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета КГУФКСТ  
от «28» октября 2021 г.

протокол № 13

Председатель Ученого совета,  
ректор, профессор

 С.М. Ахметов



**ПАСПОРТ ТЕСТОВОЙ БАЗЫ  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ С ИСПОЛЬ-  
ЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО  
ПРЕДМЕТУ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ФИЗИЧЕ-  
СКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Краснодар  
2021

## **1. Назначение тестовых заданий**

Вступительные испытания в форме компьютерного тестирования с использованием дистанционных технологий представляют собой форму объективной оценки качества подготовки по предмету «Профессиональное испытание по физической культуре». Проводится для лиц, поступающих в Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (в том числе для лиц, поступающих на обучение на базе профессионального образования) на образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата по направлениям подготовки:

- 44.03.01 Педагогическое образование.
- 49.03.01 Физическая культура;
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);
- 49.03.04 Спорт.

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения абитуриентами Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего образования.

## **2. Документы, определяющие содержание тестовых заданий**

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 августа 2020 года № 1076 (с изменениями и дополнениями).

4) Правила приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры

на 2022/2023 учебный год, утвержденные решением Ученого совета от 28 октября 2021 года, протокол № 13.

### 3. Структура тестовых заданий

Каждый вариант вступительного испытания (далее – работа, экзаменационная работа, экзаменационное испытание, экзаменационный вариант работы) состоит из трех разделов и включает в себя 40 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

В экзаменационной работе предложены следующие типы заданий:

- задания на выбор одного правильного ответа;
- задания на выбор нескольких правильных ответов.

### 4. Распределение заданий по частям экзаменационной работы

Раздел работы	Количество заданий	Тип задания
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения (базовый уровень)	8	задания на выбор одного правильного ответа
Раздел 2. Общетеоретические и исторические сведения (повышенный уровень)	4	задания на выбор одного или нескольких правильных ответов
Раздел 3. Базовые виды спорта школьной программы (базовый уровень)	8	задания на выбор одного правильного ответа
Раздел 4. Базовые виды спорта школьной программы (повышенный уровень)	4	задания на выбор одного или нескольких правильных ответов
Раздел 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (базовый уровень)	10	задания на выбор одного правильного ответа
Раздел 6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (повышенный уровень)	6	задания на выбор одного или нескольких правильных ответов
Итого	<b>40</b>	

## 5. Распределение заданий по уровням сложности

Распределение заданий экзаменационной работы по уровню сложности представлено в таблице.

Задания разделов 1, 3, 5 проверяют усвоение выпускниками учебного материала на базовом уровне.

Задания разделов 2, 4, 6 проверяют усвоение выпускниками учебного материала на повышенном уровне.

Экзаменационные варианты равноценны по трудности и одинаковы по структуре.

## 6. Продолжительность вступительного испытания

На выполнение теста отводится не более 47 минут. По 1-1,5 минуты на один вопрос / одно задание.

## 7. Система оценивания отдельных заданий и вступительного испытания в целом

За каждый правильный ответ начисляется один балл, если ответ неверный – «ноль» баллов, если в вопросе несколько вариантов правильных ответов, то максимум за этот вопрос / это задание можно получить один балл. Итоговый балл формируется, исходя из пропорции:

- максимальное количество баллов (сто) умножается на количество баллов, полученных поступающим, и делится на общее количество вопросов / заданий, выданных на вступительном испытании.

## 8. Перечень элементов содержания, проверяемых на вступительном испытании

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения (базовый</b>	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
уровень)	<p>безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p>
<b>Раздел 2. Общетеоретические и исторические сведения (повышенный уровень)</b>	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p>
<b>Раздел 3. Базовые виды спорта школьной программы (базовый уровень)</b>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната но-</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	<p>гами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы. Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине., низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжком способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.</p> <p>Лыжные гонки / Плавание. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).</p> <p>Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия,</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	<p>сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, зонная защита, игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам</p> <p>Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.</p> <p>Единоборства. Основные средства защиты и само-</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	<p>обороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховка при падении Приемы само страховки, падение на бок, перекаты с одного бока на приемы само страховки при падении на спину, переворачивание другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита от спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, удара ножом сверху учебная схватка падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку с захватом на рычаг, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.</p> <p>Настольный теннис. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр.</p> <p>Гандбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Опорные броски без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты .</p>
<b>Раздел 4.</b>	Гимнастика с основами акробатики. Совершенство-



Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
<p><b>Базовые виды спорта школьной программы (повышенный уровень)</b></p>	<p>вание техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы. Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг.</p> <p>Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине., низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.</p> <p>Лыжные гонки / Плавание. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания:</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	<p>плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).</p> <p>Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, зонная защита, игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам</p> <p>Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	<p>удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.</p> <p>Единоборства. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховка при падении Приемы самостраховки, падение на бок, перекаты с одного бока на приемы самостраховки при падении на спину, переворачивание другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита от спине из положения сидя, падение на спину из разных положений, удара ножом сверху учебная схватка падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку с захватом на рычаг, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.</p> <p>Настольный теннис. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр.</p> <p>Гандбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Опорные броски</p>

Название раздела	Элементы содержания, проверяемые заданиями вступительного испытания
	без наклона и с наклоном. Бросок мяча с места с трех позиций, бросок после ловли мяча партнером, бросок в ворота с пассивным защитником, после отклонения туловища и отведения мяча в сторону или за голову. Техника защитных действий. Индивидуальная и коллективная тактика защиты .
<b>Раздел 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (базовый уровень)</b>	Как правильно организовать самостоятельные тренировки. Утренняя гимнастика. Особенности совершенствования координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Особенности занятий на роликовых коньках. Особенности самостоятельных занятий оздоровительным бегом. История и правила игры в дартс. История развития и особенности самостоятельных занятий аэробикой. Оздоровительный туризм как средство улучшения состояния здоровья.
<b>Раздел 6. Самостоятельные занятия физическими упражнениям (повышенный уровень)</b>	Как правильно организовать самостоятельные тренировки. Утренняя гимнастика. Особенности совершенствования координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Особенности занятий на роликовых коньках. Особенности самостоятельных занятий оздоровительным бегом. История и правила игры в дартс. История развития и особенности самостоятельных занятий аэробикой. Оздоровительный туризм как средство улучшения состояния здоровья.

## 9. Дополнительные материалы

1. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС В.И. Лях// [Просвещение](#), - 2018, - 256с.
2. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень В.И. Лях// [Просвещение](#), - 2020, - 272с.( Учебное издание из Федерального перечня 2019)
3. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха // [Просвещение](#), - 2018, - 256с.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с. — ISBN 978-5-09-032837-1.

Дополнительные материалы (словари, учебно-методическая литература, средства связи) во время экзамена не используются.