

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
физической культуры и спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«14» января 2025 г.



ПРОГРАММА
Профессионального (творческого) испытания по видам спорта по направлению
49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»

Магнитогорск – 2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа вступительных испытаний направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований» по предмету «Физическая культура» разработана для определения степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующей специальности и выявления у абитуриентов уровня знаний и физической подготовки по физической культуре и спорту. Вступительный экзамен проводится в форме профессионального (творческого) испытания, который состоит из трех блоков: практического испытания (общей физической подготовки - практическая часть); и теоретического (тестирование по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, парусный спорт или физической культуре) и профессионального испытания.

Программа курса физической культуры содержит следующие разделы:

Раздел 1. Физическая культура (практическая часть);

Раздел 2. Программа к вступительным экзаменам по физической культуре (теоретическая часть - тестирование).

Раздел 3. Программа собеседования.

Примечание: наличие удостоверения и приказа о присвоении звания «Мастер спорта России» оценивается в 40 баллов (абитуриент освобождается от практической части). Абитуриент сдает только теоретическую часть (тестирование по видам спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис, водные виды спорта) или по физической культуре и спорту).

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ)

К вступительному испытанию по физической культуре (практическая часть) допускаются лица, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086-У с заключением «Здоров».

Вступительное испытание по физической культуре (практическая часть) проводится в один день в соответствии с расписанием.

В структуру вступительного испытания по физической культуре включены четыре контрольных испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»):

- бег на 100 м,
- бег на 3-2 км,
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами,
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Перед выполнением контрольного испытания каждому абитуриенту предоставляется возможность разминки и практического опробования задания в целом.

Контрольные испытания проводятся по следующим правилам:

Бег на 100 м (мин, с) проводится по дорожкам стадиона. Бег на 100 м. выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на 3-2 км (мин, с) проводится по дорожкам стадиона. Бег на 3-2 км выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 6 – 8 человек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, количество раз) выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги

выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками (незачет) являются следующие:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, количество раз) выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками (незачет) являются следующие:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см, выполняется в соответствующем секторе для прыжков). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками (незачет) следующие:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Результаты контрольных испытаний определяются согласно таблицам №1 и №2.

Таблица №1. Оценка физической подготовленности (юноши)

	Контрольные испытания		Баллы				
			25	20	15	10	7,5
1.	Бег на 100 м	сек	13,4	13,5-14,1	14,2-14,7	14,8-15,4	15,5-16,0
2.	Бег на 3 км	мин, сек	12.00	12.20- 12.50	12.50- 13.20	13.20- 13.50	13.50- 14.20

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	20 и более	14-19	9-13	5-8	3-4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	221 и более	211-220	201-210	191-200	180-190
Общая сумма баллов			40	30	20	10	0

Таблица №2. Оценка физической подготовленности (девушки)

	Контрольные испытания		Баллы				
			25	20	15	10	7,5
1.	Бег на 100 м	(сек)	16,5	16,6-17,6	17,7-18,3	18,4-18,7	18,8-19,1
2.	Бег на 2 км	(мин, сек)	10.49	10.50-11.19	11.20-11.49	11.50-12.19	12.20-12.50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(раз)	25 и более	20-24	14-19	9-13	7-8
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	(см)	181 и более	171-180	161-170	151-160	140-150
Общая сумма баллов			40	30	20	10	0

РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММА К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ)

Вступительное испытание по теоретической части проводится в один день в соответствии с расписанием.

Тест по баскетболу для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Окружность мяча размер 7 (мм):

- а) 600 – 650;
- б) 700 – 730;
- в) 750 – 780.

4. Вес мяча размер 7 (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 567—650.

5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д. Формен;
- б) Д. Фрейзер;
- в) Д. Нейсмит.

8. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

Ответы к тесту по баскетболу для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»:

1-б; 2-б; 3-в; 4-в; 5-б; 6-в; 7-в; 8-б; 9-в; 10-в.

Тест по волейболу для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»

1. Что означает слово волейбол?

- а) рука и мяч;
- б) сетка и мяч;
- в) удар с лёту и мяч.

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Джеймс Нейсмит.

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия;
- б) Куба;
- в) США.

4. С чего начинается игра в волейболе?

- а) с подачи;
- б) с передачи;
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой.

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- в) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока).

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- а) 8×16 м;
- б) 9×18 м;

в) $10,97 \times 23,77$ м.

7. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

а) 8,5 м;

б) 10,5 м;

в) 12,5 м.

8. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

а) 2,5 м;

б) 3 м;

в) 3,5 м.

9. Каков вес волейбольного мяча?

а) 260 – 280 г;

б) 325 – 375 г;

в) 410 – 450 г.

10. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

а) 10;

б) 12;

в) 14.

Ответы к тесту по волейболу для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»:

1-в; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-б; 7-в; 8-б; 9-а; 10-б.

Тест по настольному теннису для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»

1. Соревнования по настольному теннису проводятся из ...?

а) из 3 сетов;

б) из 5 сетов;

в) из 2 сетов.

2. Длина теннисного стола составляет?

а) 2,74 метра;

б) 2,64 метра;

в) 2,52 метра.

3. Участнику запрещено?

а) затягивать преднамеренно игру;

б) обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за объяснениями;

в) получить советы в перерывах между партиями.

4. Масса мяча для настольного тенниса равна?

а) 2,5 гр.;

б) 3,0 гр.;

в) 2,7 гр.

5. Как называется розыгрыш, результат которого не защищен?

а) спорный мяч;

б) переигровка;

в) фол.

6. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- а) 2 очка;
- б) 5 очков;
- в) 4 очка.

7. Что не запрещено участнику соревнований?

- а) вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- б) затягивать преднамеренно игру;
- в) все вышеперечисленное запрещено.

8. Сколько раз можно преподавать в настольном теннисе?

- а) 1;
- б) 3;
- в) количество подач не ограничено.

9. До какого количества очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- а) до 21;
- б) до 11;
- в) до 25.

10. Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- а) личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- б) командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- в) все варианты верны.

Ответы к тесту по настольному теннису для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»:

1-б; 2-а; 3-а; 4-в; 5-б; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-а.

Тест по парусному спорту для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»

1. Первые соревнования по парусному спорту на летних Олимпийских играх впервые появились:

- а) 1900 г;
- б) 1932 г;
- в) 1968 г.

2. Найдите верное утверждение. Рундук – это...

- а) Часть палубы;
- б) Ящик для хранения вещей;
- в) Парная распорка на мачте.

3. Найдите верное утверждение. Брочинг – это...

- а) Курс яхты, когда ветер заходит в корму;
- б) Ситуация, когда яхта резко кренится и теряет управление;
- в) Поворот, при котором яхта кормой пересекает линию ветра.

4) Каким флагом по п.26 подается сигнал «4 минуты до старта»

- а) Папа;
- б) Мама;
- в) Брат.

5. На каких морских судах проходят соревнования в парусном спорте?

- а) Траулер;
- б) Дрифтер;
- в) Яхта.

6. Для чего используется флаг «N, November»?

- а) Гонки отложены;

- б) Гонки прекращены;
- в) Надеть спасательные жилеты.

7. Какие из перечисленных судов могут быть парусной яхтой?

- а) RIB;
- б) Катер;
- в) Швертбот.

8. Какие типы конструкций парусной яхты обладают наибольшей остойчивостью?

- а) Швертбот;
- б) Катамаран;
- в) Килевая яхта.

9. Какой парус ставится при попутном ветре:

- а) Грот;
- б) Спинакер;
- в) Стаксель.

10. Назовите курс, которым яхта может лавировать?

- а) Бейдевинд;
- б) Фордевинд;
- в) Галфинд.

Ответы к тесту по парусному спорту для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»: 1-а; 2-б; 3-б; 4-а; 5-в; 6-б; 7-в; 8-б; 9-б; 10-а

Тест по физической культуре для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований».

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады, и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:

- а) гимназий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион.

3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?

- а) на вершине горы Олимп;
- б) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- в) в Олимпии под эгидой МОК.

4. Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:

- а) Франция;
- б) Чикаго
- в) Рио-де-Жанейро.

5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) 200 м;
- в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

8. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге.

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика.

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976 г;
- б) 1998 г;
- в) 1980 г.

Ответы к тесту по физической культуре для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01 – Физическая культура профиль «Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований»: 1-в; 2-а; 3-г; 4-в; 5-а; 6-а; 7-б; 8-а; 9-в; 10-б

Вступительные экзамены (ЕГЭ)

1. Русский язык (обязательный)

2. Биология

3. Профессиональное испытание состоит из двух блоков: теоретическое (тестирование по видам спорта); практическое (общая физическая подготовка).

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Итоговая оценка вступительного испытания (практическая часть) по физической культуре равна сумме количества баллов, набранных по четырем контрольным испытаниям. Минимальная сумма баллов по четырем контрольным испытаниям составляет 20 баллов максимальная сумма баллов 40.

Максимальная сумма баллов теоретической части тестирования - 60 баллов.

Шкала оценивания одного правильного ответа - 4 балла.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение, 2005.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение, 2005.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2010.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-

ПРЕСС, 2002. - 240с.- (Б-ка учителя физической культуры).

6. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе. — Воронеж:Истоки, 2007. — 603 с.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.