

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)



ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ»

Направления  
подготовки/ 49.03.03 Рекреация и спортивно-  
оздоровительный туризм  
Профиль – Спортивно-оздоровительные технологии и  
(направленность) фитнес

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора: 2024 год

Москва, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

В основу разработки программы дополнительного вступительного испытания (далее – ДВИ) профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» положены требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, к уровню подготовки выпускников образовательных организаций, завершивших обучение по программам среднего общего образования по физической культуре.

В качестве основы содержания тестовых заданий, вошедших в программу дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности», использованы испытания (тесты), предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нормативная основа:

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года № 90 «Об утверждении государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Цель** ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» – произвести отбор поступающих с необходимым уровнем физической подготовленности, позволяющих им оптимально и эффективно осваивать образовательные программы бакалавриата по следующим направлениям подготовки:

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

профиль:

– Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Вступительное испытание для очной и заочной форм обучения проводится в виде тестовых заданий (5 тестов), позволяющих определить уровень физической подготовленности поступающих.

При выполнении тестовых заданий поступающий, согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Максимальная сумма баллов – 100.



Количество тестовых заданий	Форма обучения	
	ОЧНАЯ	ЗАОЧНАЯ
	Максимальная сумма баллов на каждое тестовое задание	
1	20	20
2	20	20
3	20	20
4	20	20
5	20	20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Для участия в конкурсе с целью зачисления на обучение поступающему необходимо набрать на ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» минимальную сумму баллов (50).

Результаты ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» действительны при приеме на очередной учебный год.

Поступающий однократно сдает ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

ДВИ проводятся на русском языке.

Тестовые задания, включенные в ДВИ, проводятся в один день. Продолжительность дополнительного вступительного испытания определяется исходя из количества поступающих в одной группе и составляет не менее 2 часов (с учетом разминки) и не более 4 часов для одного поступающего.

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» проводится в соответствии с расписанием, составленным приемной комиссией ГАОУ ВО МГУСиТ.

## **2. Правила допуска к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»<sup>1</sup>**

Основанием для допуска поступающего к ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» является наличие у него медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний ДВИ.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности», является определение состояния здоровья и допуска к ДВИ.

К сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» допускается лицо, в отношении которого

<sup>1</sup> пункт 7 Приложения 1 приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа) врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом), врачом-педиатром).

Лицо, в отношении которого установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для допуска к выполнению ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» необходимо заключение врача спортивной медицины.

### **3. Структура и содержание дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»**

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» включает 5 тестовых заданий. Количество тестовых заданий для поступающих на очную и заочную форму обучения не различаются. Критерии оценки различаются по гендерному признаку (мужчины, женщины):

№ п/п	Перечень тестовых заданий		Максимальная сумма баллов
	Мужчины	Женщины	
1	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	20
2	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг из положения сидя	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя	20
<b>Итого:</b>			<b>100</b>

### **4. Процедура проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»**

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» проводится в соревновательной обстановке, чтобы поступающие могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

Во время выполнения тестовых заданий поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения тестовых заданий.



Поступающий не допускается к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» либо может быть отстранен от них в следующих случаях:

- а) отсутствие документа, удостоверяющего личность поступающего;
- б) отсутствия медицинского заключения о допуске к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- в) ухудшение физического состояния, поступающего перед началом ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- г) отсутствия спортивной формы, необходимой для выполнения тестовых заданий, включенных в ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- д) нарушение дисциплины, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (или экзаменаторов) во время сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке. Одежда и обувь участников ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» должна быть спортивной.

Выполнение тестовых заданий осуществляется в следующей последовательности:

Порядковый номер упражнения	Перечень тестовых заданий	
	Мужчины	Женщины
1 упражнение	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)
2 упражнение	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
3 упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4 упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине
5 упражнение	Бросок набивного мяча массой 2 кг из положения сидя	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя

В отдельных случаях последовательность выполнения тестовых заданий может быть изменена по решению председателя экзаменационной комиссии.

Во время проведения ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

## **5. Правила и условия выполнения тестовых заданий дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»**

### **Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)**

Тестовое задание проводится в гимнастическом (спортивном) зале. По команде экзаменатора «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде экзаменатора «Внимание!», поступающий слегка сгибая обе ноги, наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде экзаменатора «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Экзаменатор останавливает секундомер в момент пересечения поступающим линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему.
- поступающий не пересек линию и не коснулся ее в промежуточном отрезке.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Упражнение выполняется в спортивном зале.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- материя для протирки грифа перекладины;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

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

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество технически правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);



- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество технически правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестовое задание проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания должно быть огорожено, чтобы поступающему никто не мешал в достижении максимального результата.

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

По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 сантиметров, затем, разгибая руки, вернуться в исходное



положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

- Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:
- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
  - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
  - отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
  - превышение допустимого угла разведения локтей;
  - разновременное разгибание рук;
  - поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Тестовое задание проводится в гимнастическом (спортивном) зале. Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой в положении «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Поступающий выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвращением в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища от пола.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из поступающих выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов), удержание ног может осуществляться в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

### **Бросок набивного мяча из положения сидя**

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется из исходного положения: сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии, колени не сгибать, удерживая мяч над головой двумя руками.

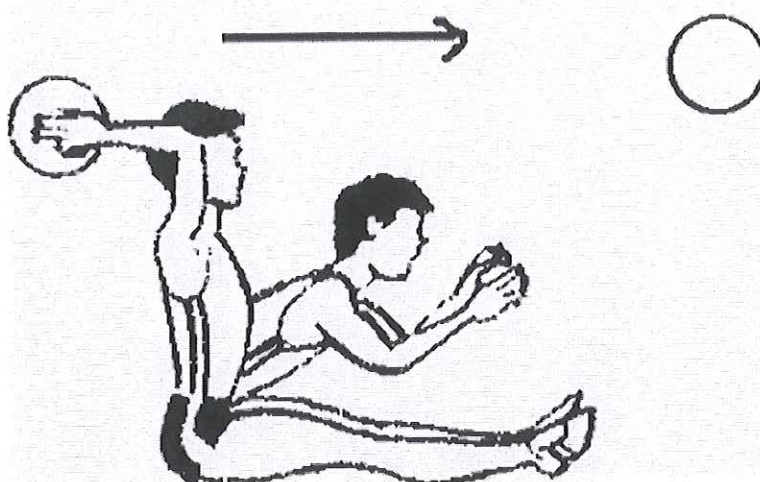
Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким разгибанием рук бросает его вперед-вверх. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка с технически правильным выполнением броска, фиксируемая судьей в сантиметрах.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания пятками контрольной линии;



- сгибание ног в коленных суставах;
- сильное отклонение туловища назад;
- потеря набивного мяча при замахе.



## 6. Нормативы и критерии оценки тестовых заданий

### а) мужчины

Баллы	Нормативы				Бросок набивного мяча массой 2 кг из положения сидя (см)
	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	
20	7,7	12	32	41	630
19	7,8	11	31	40	620
18	7,9	10	30	39	610
17	8,0	9	29	38	600
16	8,1	8	28	37	590
15	8,2	7	27	36	580
14	8,3	6	26	35	570
13	8,4	5	25	33	560
12	8,5	4	24	32	550
11	8,6	3	23	31	540
10	8,7	2	22	32	530
9	8,8	1	21	33	520
8	8,9	-	20	34	510
7	9,0	-	19	33	500
6	9,1	-	18	32	490
5	9,2	-	17	31	480
4	9,3	-	16	30	470
3	9,4	-	15	29	460
2	9,5	-	14	28	450
1	9,6	-	13	27	440

## б) женщины

Баллы	Нормативы				
	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя (см)
20	8,7	14	12	37	550
19	8,8	13	11	36	540
18	8,9	12	10	35	530
17	9,0	11	9	34	520
16	9,1	10	8	33	510
15	9,2	9	7	32	500
14	9,3	8	6	31	490
13	9,4	7	5	30	480
12	9,5	6	4	29	470
11	9,6	5	3	28	460
10	9,7	4	2	27	450
9	9,8	3	1	26	440
8	9,4	2	-	30	430
7	9,5	1	-	29	420
6	9,6	-	-	28	410
5	9,7	-	-	27	450
4	9,8	-	-	26	440
3	9,9	-	-	25	430
2	10,0	-	-	24	420
1	10,1	-	-	23	410

**7. Правила проведения дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности «Тестирование физической  
подготовленности»  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

ГАОУ ВО МГУСиТ обеспечивает проведение вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в соответствии с правилами приема.