

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



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ

*Н.В. Масягина*  
Н.В. Масягина

« 31 » октября 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ»**

Направления подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль (направленность)	- Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт
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 содержания тестовых заданий, вошедших в программу дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности», за основу взяты 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, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, позволяющих оптимально и эффективно осваивать образовательную программу бакалавриата по направлению подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Вступительное испытание проводится в виде тестовых заданий (5 тестов – очная и заочная формы обучения), максимально определяющих 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 профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» проводятся на русском языке.

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

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

## **2. Особенности 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 профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти ДВИ

<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».

профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности», является определение состояния здоровья и допуска к ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

К сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» допускается лицо, которому 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, которому 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 по спортивной медицине.

Лицо, не достигшие совершеннолетия со специальной медицинской группой здоровья к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» не допускается.

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

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» включает несколько 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 3x10 м.	Челночный бег 3x10 м.	20
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	20
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20
5	Бросок набивного мяча массой 2кг из положения сидя (см)	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (см)	20
<b>Итого:</b>			100

#### 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» в следующих случаях:

- отсутствует документ, удостоверяющий личность поступающего;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- ухудшение физического состояния, поступающего перед началом ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- отсутствует спортивная форма, необходимая для выполнения тестовых заданий, включенных в ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности»;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (в том числе и 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 № упражнения	Перечень тестовых заданий	
	мужчины	женщины
1 упражнение	Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег 3x10 м.
2 упражнение	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)
3 упражнение	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)
4 упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре

	лежа на полу (количество раз)	лежа на полу (количество раз)
5 упражнение	Бросок набивного мяча массой 2кг из положения сидя (см)	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (см)

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 30х10 м**

Тестовое испытание проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, известью или фишками, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+0,1 м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3×10 м выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам. В забеге принимают участие не более 3 человек.

По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Поступающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» поступающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» он начинает движение. Перед 10 м. отметкой необходимо выполнить торможение, касание рукой за линией отметки поверхности, разворот и движение в обратном направлении. После второго разворота ускорение и финиш.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

Неготовность поступающего к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;

Участник во время бега создает помехи другому поступающему;

Старт поступающего раньше команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт).

Неправильное выполнение разворота (касание).

#### **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.

### **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 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, 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.

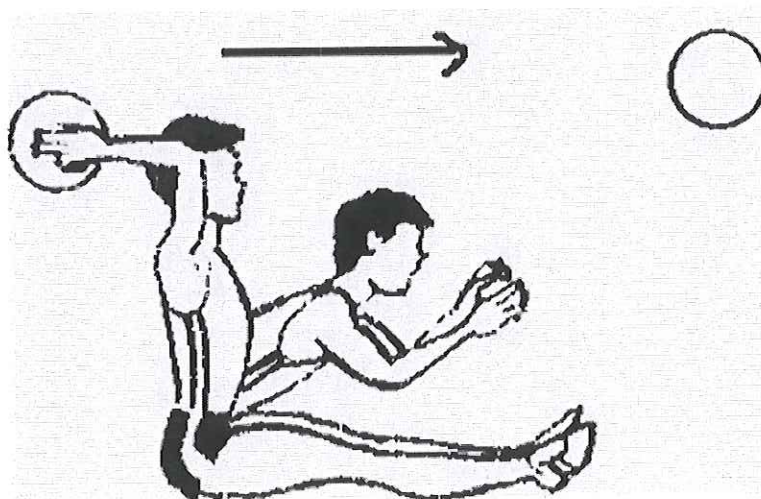
### **Бросок набивного мяча из положения сидя**

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.



## 7. Нормативы и критерии оценки тестовых заданий

## а) мужчины

Баллы	Нормативы				Бросок набивного мяча массой 2кг из положения сидя (см)
	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
20	7,1*	51*	15*	43*	810**
19	7,2	50	14	42	800
18	7,3	49	13	41	790
17	7,4	48	12	40	780
16	7,5	47	11	39	770
15	7,6	46	10	38	760
14	7,7	45	9	37	750
13	7,8	44	8	36	740
12	7,9	43	7	35	730
11	8,0	42	6	34	720
10	8,1	41	5	33	710
9	8,2	40	4	32	700
8	8,3	39	3	31	690
7	8,4	38	2	30	680
6	8,5	37	1	29	690
5	8,6	36	-	28	680
4	8,7	35	-	27	670
3	8,8	33	-	26	660
2	8,9	32	-	25	650
1	9,0	31	-	24	640

## б) женщины

Баллы	Нормативы				Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (см)
	Челночный бег 3 раза x 10 метров (с)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
20	7,9*	45*	20*	17*	600**
19	8,0	44	19	16	590
18	8,1	43	18	15	580
17	8,2	42	17	14	570
16	8,3	41	16	13	560
15	8,4	40	15	12	550
14	8,5	39	14	11	540
13	8,6	38	13	10	530
12	8,7	37	12	9	520
11	8,8	36	11	8	510

10	8,9	35	10	7	500
9	9,0	34	9	6	490
8	9,1	33	8	5	480
7	9,2	32	7	4	470
6	9,3	31	6	3	460
5	9,4	30	5	2	450
4	9,5	29	4	1	440
3	9,6	28	3	-	430
2	9,7	27	2	-	420
1	9,8	26	1	-	410

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

При проведении ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - поступающие с ограниченными возможностями здоровья) ГАОУ ВО МГУСиТ обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно – специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в ГАОУ ВО МГУСиТ должен быть обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в спортивные залы, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельном помещении.

При сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одном помещении не должно превышать 12 человек.

Допускается присутствие в помещении во время сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одном помещении совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

Допускается присутствие в помещении во время сдачи ДВИ

профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» ассистента из числа работников ГАОУ ВО МГУСиТ или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» для поступающих с ограниченными возможностями здоровья по их письменному заявлению увеличивается на 1,5 часа.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности».

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- задания для выполнения на ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» зачитываются ассистентом;

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс (при очном проведении вступительных испытаний);

- задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования;

- предоставляются услуги сурдопереводчика;

4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

Указанные условия в программе, предоставляются поступающим на основании заявления о приеме, содержащего сведения о необходимости создания для поступающего специальных условий при проведении ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» в связи с его инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, и документа, подтверждающего инвалидность или ограниченные возможности здоровья, требующие создания указанных условий.