

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
Буданова Елена Александровна



« \_\_\_\_\_ 2018г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,**  
проводимых КемГУ самостоятельно,  
для поступающих по программам бакалавриата и специалитета  
по Общей и специальной физической подготовке  
в 2019 году

**КЕМЕРОВО, 2018**

## ЭКЗАМЕН ПО ОСФП СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ РАЗДЕЛОВ:

- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;
- ГИМНАСТИКА – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;
- СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА) – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ИЗ 3-Х ВЫШЕУКАЗАННЫХ РАЗДЕЛОВ.

---

### РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

---

Оценка за раздел «Легкая атлетика» складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за испытание «Бег 60 м» – 40 баллов, за испытания «Прыжок в длину с места» и «Бег на среднюю дистанцию» – 30 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов. Итоговая оценка за данный раздел определяется по сумме баллов, набранных в трех испытаниях.

#### Мужчины

| Балл      | Бег 60 м (сек) |
|-----------|----------------|
| 0 баллов  | 9.0 и больше   |
| 10 баллов | 8.9-8.7        |
| 20 баллов | 8.6-8.3        |
| 30 баллов | 8.2-8.0        |
| 40 баллов | 7.9 и меньше   |

| Балл      | Прыжок в длину с места (см) | Бег 1500 м (мин) |
|-----------|-----------------------------|------------------|
| 0 баллов  | Меньше 200                  | больше 6'00      |
| 10 баллов | 200-219                     | 6'00.-5'44.      |
| 15 баллов | 220-239                     | 5'45-5'31        |
| 20 баллов | 240-259                     | 5'30-5'16        |
| 25 баллов | 260-279                     | 5'15-5'01        |
| 30 баллов | 280 и больше.               | 5'00 и меньше    |

#### Женщины

| Балл      | Бег 60 м (сек) |
|-----------|----------------|
| 0 баллов  | 11.1 и больше  |
| 10 баллов | 11.0-10.4      |
| 20 баллов | 10.3-9.7       |
| 30 баллов | 9.6-9.0        |
| 40 баллов | 8.9 и меньше   |

| Балл      | Прыжок в длину с места (см) | Бег 800 м (мин) |
|-----------|-----------------------------|-----------------|
| 0 баллов  | Менее 180                   | Больше 3'30     |
| 10 баллов | 180-189                     | 3'30-3'23.      |
| 15 баллов | 190-199                     | 3'22-3'15       |

|                  |              |               |
|------------------|--------------|---------------|
| <b>20 баллов</b> | 200-209      | 3'14-3'08     |
| <b>25 баллов</b> | 210-219      | 3'07-3'01     |
| <b>30 баллов</b> | 220 и больше | 3'00 и меньше |

---



---

### РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»

---



---

#### 1. Внимание!

В данном разделе вступительных испытаний необходимо выполнить акробатическую связку, которая оценивается соответствии с правилами соревнований по 10-балльной шкале. При оценке вступительных испытаний используется шкала, отличная от гимнастической.

2. Полученная оценка переводится в баллы по 100 балльной шкале (таб. 1)

3. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов.

Таблица 1

#### Шкала оценки упражнений

| «Гимнастические» баллы | «Оценочные» баллы |
|------------------------|-------------------|
| 9,0 и выше             | 100               |
| 8,9                    | 95                |
| 8,8                    | 90                |
| 8,7                    | 85                |
| 8,6                    | 80                |
| 8,5                    | 75                |
| 8,4                    | 70                |
| 8,3                    | 65                |
| 8,2                    | 60                |
| 8,1                    | 55                |
| 8,0                    | 50                |
| 7,9-70                 | 45                |
| 6,9-6,0                | 40                |
| 5,9-5,0                | 35                |
| 4,9-4,0                | 30                |
| 3,9-3,0                | 20                |
| 2,9-2,0                | 10                |
| 1,9-1,0                | 5                 |
| 0,9-0                  | 0                 |

### МУЖЧИНЫ

#### **Акробатика (максимальное количество баллов – 100)**

##### **И.П. стойка руки в стороны**

Выпад влево (вправо), руки скрестно вниз - встать на правую (левую) в равновесие («ласточка») - 0,5 балла

Толчком одной, махом другой, стойка на руках - поворот на 360 – кувырок вперед - 3 балла

Кувырок назад в упор присев - 0,5 балла

Стойка силой на голове и руках – держать – упор присев – встать - 2 балла

Переворот боком («колесо») + рондат (связка) - 3 балла

Прыжок с поворотом на 540 - 1 балл

## ЖЕНЩИНЫ

### **Акробатика (максимальное количество баллов – 100)**

#### **И.П. основная стойка**

Равновесие на левой или правой («ласточка») - 1.0 балл

Толчком одной, махом другой, стойка на руках – мост - поворот в упор присев - 4.0 балла

Кувырок назад - перекатом назад, стойка на лопатках - 2.0 балл

Перекатом вперед, встать - 0,5 балла

Шаг галопа и прыжок со сменой ног впереди («ножницы») - 0,5 балла

Переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - 1.0 балл

Поворот в сторону движения в полуприсед на одной ноге, другая назад на носок и поворот на 360 на одной ноге, руки вверх в основную стойку - 1,0 балл

---

## **РАЗДЕЛ «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ»**

---

Специализация (специальная физическая подготовленность) включает в себя оценку практических навыков в избранном виде спорта (спортивный результат, контрольные испытания и владение техникой). Необходимо иметь с собой квалификационную (зачетную) книжку или другие документы, подтверждающие спортивную квалификацию (грамоты, протоколы соревнований и т.п.).

---

## **Лыжные гонки**

---

### **МУЖЧИНЫ**

#### **I. Подтягивание (максимальное количество баллов – 35)**

| Результат (кол-во раз) | Баллы | Результат (кол-во раз) | Баллы | Результат (кол-во раз) | Баллы |
|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|
| 20                     | 35    | 14                     | 23    | 8                      | 13    |
| 19                     | 33    | 13                     | 21    | 7                      | 12    |
| 18                     | 31    | 12                     | 19    | 6                      | 11    |
| 17                     | 29    | 11                     | 17    | 5                      | 10    |
| 16                     | 27    | 10                     | 15    | менее 5                | 0     |
| 15                     | 25    | 9                      | 14    |                        |       |

#### **II. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 35)**

| Результат (м) | Баллы | Результат (м) | Баллы |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 24            | 35    | 16            | 19    |
| 13            | 33    | 15            | 17    |
| 22            | 31    | 14            | 15    |
| 21            | 29    | 13            | 14    |
| 20            | 27    | 12            | 13    |
| 19            | 25    | 11            | 12    |

|    |    |         |    |
|----|----|---------|----|
| 18 | 23 | 10      | 11 |
| 17 | 21 | 9       | 10 |
|    |    | менее 9 | 0  |

III. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 15)

| Лыжный ход | Баллы |
|------------|-------|
| 1-ый       | 5     |
| 2-ой       | 5     |
| 3-ий       | 5     |

IV. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 15)

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| МС и выше | - | 15 баллов |
| КМС       | - | 10 баллов |
| I разряд  | - | 5 баллов  |

### ЖЕНЩИНЫ

I. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество баллов – 35)

| Результат (кол-во раз) | Баллы | Результат (кол-во раз) | Баллы | Результат (кол-во раз) | Баллы |
|------------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|-------|
| 35                     | 35    | 26                     | 23    | 20                     | 13    |
| 32                     | 33    | 25                     | 21    | 19                     | 12    |
| 30                     | 31    | 24                     | 19    | 18                     | 11    |
| 29                     | 29    | 23                     | 17    | 17                     | 10    |
| 28                     | 27    | 22                     | 15    | менее 10               | 0     |
| 27                     | 25    | 21                     | 14    |                        |       |

II. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 35)

| Результат (м) | Баллы | Результат (м) | Баллы |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 22            | 35    | 14            | 19    |
| 21            | 33    | 13            | 17    |
| 20            | 31    | 12            | 15    |
| 19            | 29    | 11            | 14    |
| 18            | 27    | 10            | 13    |
| 17            | 25    | 9             | 12    |
| 16            | 23    | 8             | 11    |
| 15            | 21    | 7             | 10    |
|               |       | менее 7       | 0     |

III. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 15)

| Лыжный ход | Баллы |
|------------|-------|
| 1-ый       | 5     |
| 2-ой       | 5     |

|      |   |
|------|---|
| 3-ий | 5 |
|------|---|

IV. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 15)

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| МС и выше | - | 15 баллов |
| КМС       | - | 10 баллов |
| I разряд  | - | 5 баллов  |

**Баскетбол**

I. Штрафной бросок (максимальное количество баллов – 30)

|               |                   |             |
|---------------|-------------------|-------------|
| Из 10 бросков | 7 попаданий       | - 30 баллов |
|               | 6 попаданий       | - 20 баллов |
|               | 5 попаданий       | - 10 баллов |
|               | 4 попадания       | - 5 баллов  |
|               | менее 4 попаданий | - 0 баллов  |

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

II. Броски в движении после ведения мяча (максимальное количество баллов – 30)

С правой стороны, с места пересечения средней и боковой линий, ведение мяча правой, четкое выполнение 2-х шагов, толчок левой, бросок правой в прыжке до попадания; ведение левой по периметру трапеции и дуги штрафного броска, четкое выполнение 2-х шагов, толчок правой, бросок левой в прыжке до попадания (ошибки фиксируются).

| Баллы и результаты        |          |          |          |                           |          |          |         |
|---------------------------|----------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|---------|
| Женщины                   |          |          |          | Мужчины                   |          |          |         |
| 5                         | 10       | 20       | 30       | 5                         | 10       | 20       | 30      |
| 12,2 сек                  | 11,5 сек | 11,0 сек | 10,5 сек | 11,0 сек                  | 10,5 сек | 10,2 сек | 9,0 сек |
| Более 12,2 сек – 0 баллов |          |          |          | Более 11,0 сек – 0 баллов |          |          |         |

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

III. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

- Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше - 40 баллов
- Победители и призеры региональных соревнований - 30 баллов
- Победители и призеры муниципальных соревнований – 20 баллов
- Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта – 10 баллов

**Волейбол**

I. Передача мяча двумя руками сверху над собой, не выходя из круга (высота траектории > 1,5м, диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| 9 - 10 раз  | - | 20 баллов |
| 7 - 8 раз   | - | 15 баллов |
| 5 - 6 раз   | - | 10 баллов |
| менее 5 раз | - | 0 баллов  |

Оценивается также техника выполнения: исходное положение ног, рук, кистей; ударное движение в передаче, синхронность взаимодействия.

II. Передача мяча двумя руками снизу над собой, не выходя из круга (диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

|                |   |           |
|----------------|---|-----------|
| 9 - 10 передач | - | 20 баллов |
| 7 - 8 передач  | - | 15 баллов |
| 5 - 6 передач  | - | 10 баллов |

менее 5 передач - 0 баллов  
Оценивается также техника выполнения.

III. Подача на точность: девушки - любым способом, юноши - верхняя подача (прямая или боковая) (максимальное количество баллов – 20)

Выполняются 3 подачи в зоны 1; 6; 5 (по 1 в каждую)

3 попадания - 20 баллов

2 попадания - 15 баллов

1 попадание - 10 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение, подброс, замах, ударное движение, заключительное действие.

IV. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше - 40 баллов

Победители и призеры региональных соревнований - 30 баллов

Победители и призеры муниципальных соревнований – 20 баллов

Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта – 10 баллов

---

---

### Футбол

---

---

I. Набивание мяча ногой (правой, левой – в любом порядке) не выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

| Баллы и результаты |    |    |    |             |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Женщины            |    |    |    | Мужчины     |    |    |    |
| 0                  | 10 | 15 | 20 | 0           | 10 | 15 | 20 |
| менее<br>20        | 20 | 30 | 40 | менее<br>30 | 30 | 40 | 50 |

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

II. Набивание мяча головой выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

| Баллы и результаты |    |    |    |             |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|-------------|----|----|----|
| Женщины            |    |    |    | Мужчины     |    |    |    |
| 0                  | 10 | 15 | 20 | 0           | 10 | 15 | 20 |
| менее<br>10        | 10 | 15 | 20 | менее<br>20 | 20 | 30 | 40 |

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

III. Ведение мяча на время вокруг 5-и стоек (старт – 25 м – поворот – 25 м – финиш), (максимальное количество баллов – 20)

| Баллы и результаты        |          |          |  |                           |          |          |          |
|---------------------------|----------|----------|--|---------------------------|----------|----------|----------|
| Женщины                   |          |          |  | Мужчины                   |          |          |          |
| 5                         | 10       | 20       |  | 5                         | 10       | 15       | 20       |
| 18,2 сек                  | 17,2 сек | 16,4 сек |  | 16,4 сек                  | 16,0 сек | 15,2 сек | 14,0 сек |
| Более 18,2 сек – 0 баллов |          |          |  | Более 16,4 сек – 0 баллов |          |          |          |

IV. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше - 40 баллов

Победители и призеры региональных соревнований - 30 баллов

Победители и призеры муниципальных соревнований – 20 баллов

Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта – 10 баллов

---

---

**Единоборства**

---

---

I. Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 60):

Техническая подготовленность (0-30 баллов):

- Высокий уровень овладения техникой. Высокий уровень специальной физической подготовки – 30 баллов

- Владение техникой с некоторыми погрешностями. Уровень специальной физической подготовки выше среднего – 15 баллов

- Грубые ошибки в технике. Низкий уровень специальной физической подготовки – 0 баллов

Тактическая подготовленность: бой с тенью в течение 4 мин. (0-30 баллов)

II. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

МС и выше - 40 баллов

КМС - 30 баллов

I разряд - 20 баллов

II - III разряды - 10 баллов

---

---

**Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг**

---

---

I. Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 60)

Тяжелая атлетика, гиревой спорт:

- тяга классическая (0-30 баллов);

- рывок классический (0-30 баллов).

Пауэрлифтинг:

- жим лежа (0-20 баллов);

- приседание (0-20 баллов);

- становая тяга (0-20 баллов).

II. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

МС и выше - 40 баллов

КМС - 30 баллов

I разряд - 20 баллов

II - III разряды - 10 баллов

---

---

**Другие виды спорта**

---

---

I. Портфолио (максимальное количество баллов – 60).

- Участники Чемпионатов и первенств Федеральных округов и выше - 60 баллов.

- Победители и призеры региональных соревнований - 35 баллов

- Участие в соревнованиях по избранному виду спорта, победители и призеры муниципальных соревнований – 10 баллов.



II. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

|                  |   |           |
|------------------|---|-----------|
| МС и выше        | - | 40 баллов |
| КМС              | - | 30 баллов |
| I разряд         | - | 20 баллов |
| II - III разряды | - | 10 баллов |