

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.А. КОСТЫЧЕВА»**



Утверждаю  
Ректор ФГБОУ ВО РГАТУ

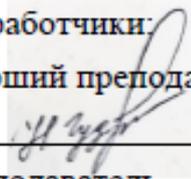
А. В. Шемякин  
«19» февраля 2025 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ,  
ПРОВОДИМОГО ВУЗОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО  
по физической подготовке**

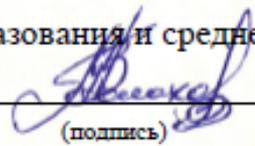
для поступающих в федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Рязанский государственный агротехнологический  
университет имени П.А. Костычева»  
для обучения по программе  
среднего профессионального образования  
**35.02.15 Кинология**

Разработчики:

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

  
\_\_\_\_\_ Гудкова Наталья Александровна

преподаватель факультета дополнительного профессионального образования и среднего профессионального образования

  
\_\_\_\_\_ Волохов Тимофей Алексеевич

(подпись)

Согласовано:

заведующий кафедрой физической культуры и спорта

  
\_\_\_\_\_ к.э.н., доцент Федоскина Ирина Вадимовна

(подпись)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета  
ФГБОУ ВО РГАТУ «19» февраля 2025 года, протокол № 7.

## 1. Общие положения

1.1. Программа вступительного испытания по физической подготовке предназначена для поступающих в ФГБОУ ВО «Рязанский государственный агротехнологический университет им. П. А. Костычева» на факультет дополнительного профессионального и среднего профессионального образования на базе основного общего образования по специальности 35.02.15 Кинология.

1.2. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 N 1422 "Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств"
- Приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 N 457 (ред. от 20.10.2022) "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования"
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура»
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.15 Кинология, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. №464
- Правилами приема в ФГБОУ ВО РГАТУ на программы СПО.  
на основе:
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

1.3 Цель вступительных испытаний - определение наличия физических качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальности 35.02.15 Кинология.

## **2. Порядок и условия проведения вступительного испытания по физической подготовке**

- 2.1. Вступительное испытание по физической подготовке включают в себя сдачу спортивных нормативов по 3 видам упражнений, определяющих развитие физических качеств:
- быстроты – бег 30 м;
  - выносливости – бег на 1000 м (юноши) / бег на 800 м (девушки)
  - силы – подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши),  
– подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).
- 2.2. Вступительное испытание организуется и проводится в течение одного дня на спортивной площадке.
- 2.3. В экзаменационную комиссию должно входить не менее двух преподавателей по физической культуре.
- 2.4. Инструктаж по технике безопасности под роспись проводит преподаватель по физической культуре, включенный в состав экзаменационной комиссии.
- 2.5. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны следовать следующим правилам поведения и безопасности:
- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием экзаменов);
  - предъявить паспорт по прибытии к месту проведения экзамена;
  - при себе иметь спортивную форму: тренировочные футболку и шорты, спортивный костюм (в соответствии с погодными условиями), кроссовки;
  - за 15-20 минут до начала испытаний провести самостоятельную разминку, а также явиться по требованию представителей приемной комиссии к месту сдачи норматива в порядке очередности стартовых протоколов;
  - не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
  - соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.
- 2.6. За нарушение правил поведения и безопасности поступающий удаляется со вступительного испытания с аннулированием результатов за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем приемной комиссии.

2.7. Лица, не явившиеся на вступительное испытание без уважительных причин, не допускаются до участия в конкурсе. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, абитуриенты могут допускаться к сдаче пропущенного вступительного испытания по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

2.8. Повторение вступительных испытаний не разрешается. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии и размещается на официальном сайте ФГБОУ ВО РГАТУ и информационном стенде приемной комиссии не позднее 01 июня 2023 года.

### **3. Критерии оценивания и содержание вступительного испытания по физической подготовке**

3.1 Оценка результатов вступительного испытания осуществляется по зачетной системе. Критериями оценивания являются контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов (Таблица 1)

**Таблица 1**

#### **Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов:**

|         | Бег на 30 м<br>(сек) | Бег на 1000 м<br>(юноши) / Бег на 800<br>м (девушки)<br><br>(мин, сек) | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)<br>(юноши)/ Подтягивание<br>на низкой перекладине из<br>виса лежа (количество<br>раз) (девушки) |
|---------|----------------------|--|--|
| Юноши   | 5,5 (и<br>менее)     | 4,40 (и менее)   | 3 (и более)  |
| Девушки | 6,0 (и<br>менее)     | 5,10 (и менее)   | 5 (и более)  |

3.2 Техника выполнения контрольных нормативов:

- **бег на 30 м** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

- **бег на 1000 м (юноши) / бег на 800 м (девушки)** проводится на открытых беговых дорожках стадиона или в ином другом приспособленном месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все участники забега должны быть в видимой зоне проверяющего. Участники стартуют в количестве до 15 человек. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

– **подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** - выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) поочередное сгибание рук.

- **подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девушки)** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см.

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. Помощник члена экзаменационной комиссии подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Интервалы между упражнениями составляют не менее 15 минут.

3.3 Оценка «зачтено» выставляется в случае выполнения абитуриентом полностью всех контрольных нормативов по проверке его физической подготовленности не ниже контрольного уровня. Если результат выполнения хотя бы одного норматива ниже контрольного уровня, вступительное испытание по физической подготовке не засчитывается.

#### **4. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

- 4.1. Вступительные испытания по физической подготовке для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме собеседования по предмету «Физическая культура».
- 4.2. Абитуриент должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» (таблицы 2).
- 4.3. Допускается присутствие при проведении собеседования ассистента, оказывающего поступающему необходимую помощь с учетом его

индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменаторами).

- 4.4. Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет. В каждом билете содержится три вопроса.
- 4.5. Время для подготовки ответов на вопросы 1 час. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению абитуриента, поданному до начала проведения вступительного экзамена, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.
- 4.6. Абитуриенты могут взять с собой на отведенное место в аудитории медицинские приборы и препараты, показанные для экстренной помощи, а также необходимое техническое оборудование для выполнения заданий.
- 4.7. По заявлению абитуриента вступительные испытания могут проводиться в письменной форме.

**Таблица 2**

**Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования.**

| № п/п | Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура»   |
|-------|---|
| 1.    | Значение современного олимпийского движения.  |
| 2.    | История, девиз и символика Олимпийских игр.   |
| 3.    | Зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).   |
| 4.    | Летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).   |
| 5.    | Летние Паралимпийские игры: история, участники, виды спорта.  |
| 6.    | Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.   |
| 7.    | История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.  |
| 8.    | Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. |
| 9.    | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  |
| 10.   | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.   |
| 11.   | Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.                                  |

|     |   |
|-----|---|
| 12. | Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно- нравственное совершенствование.                                     |
| 13. | Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.  |
| 14. | История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».  |
| 15. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.   |
| 16. | Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».   |
| 17. | Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.   |
| 18. | Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся.  |
| 19. | Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности обучающегося в течение дня. Примеры.   |
| 20. | Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.  |
| 21. | Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.  |
| 22. | Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.  |
| 23. | Влияние занятий физической культурой на отказ от вредных привычек.  |
| 24. | Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.  |
| 25. | Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.  |
| 26. | Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.   |
| 27. | Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.  |
| 28. | Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой). |

|     |  |
|-----|--|
| 29. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.  |
| 30. | Основные способы плавания.   |
| 31. | Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.  |
| 32. | Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.   |
| 33. | Физические качества и способы их развития.   |
| 34. | Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.  |
| 35. | Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.  |
| 36. | Скоростные способности и методика их совершенствования.  |
| 37. | Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.   |
| 38. | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.  |
| 39. | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. |
| 40. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.   |

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если абитуриент ответом на каждый вопрос экзаменационного билета продемонстрировал глубокое понимание сущности материала предмета «Физическая культура». Допускается содержание небольших неточностей и незначительных ошибок при ответе.

##### **5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному**

**Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник - 11-е изд., стереотип. М.: Просвещение, 2022, стр.271.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Учебная линия учебников В.И. Ляха. ФГОС. - 5-е изд., М.: Просвещение, 2021, стр.80.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. Программы для учителей. – 9-е изд., М.:Просвещение, 2012, стр.128.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Сайт Министерства образования. <https://edu.gov.ru/>
7. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www.spbniifk.ru/conception.dok](http://www.spbniifk.ru/conception.dok)
8. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: [lib.Sportedu./ru/press/fkvot/2010 №2/p24-26/htm](http://lib.Sportedu./ru/press/fkvot/2010 №2/p24-26/htm)
9. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: [www.mirrabort./com/work\\_4900.html](http://www.mirrabort./com/work_4900.html)
10. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod\\_s/uzvaldist\\_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp)

11. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: [www.zone-x.ru/chowtov](http://www.zone-x.ru/chowtov)
12. Физическая культура в профильном обучении: [spo.1september.ru/2010/17/15.htm](http://spo.1september.ru/2010/17/15.htm)
13. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе: [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
14. Информационная система “Единое окно доступа к образовательным ресурсам” <http://window.edu.ru>