

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

УТВЕРЖДЕНА
решением Ученого совета института
социальных технологий
от 25 декабря 2025 г. протокол №5

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по программам
бакалавриата
по направлениям подготовки
49.03.01 Физическая культура,
44.03.01 Педагогическое образование,
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сыктывкар 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При приеме на подготовку по разным направлениям высшее учебное заведение имеет право проводить вступительное испытание профессиональной направленности в виде экзамена. Для поступающих по направлениям подготовки **49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-спортивная деятельность»**, **44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»**, **44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»** проводится испытание по физической культуре, которое включает в себя испытание по общей физической подготовке (с помощью нормативных требований, разрабатываемых вузом, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана физкультурно-спортивной направленности, базирующихся на школьной физической культуре).

Программа обобщает раздел: «общая физическая подготовленность» курса физической культуры общеобразовательных учреждений и определяет минимальный объем двигательных умений и навыков, необходимых для успешного изучения спортивно-педагогических дисциплин в вузе.

Максимальное количество баллов – 100, минимальное – 30.

1. Требования к подготовке поступающего

- абитуриент должен иметь документ государственного образца о среднем (полном) общем образовании или среднем профессиональном образовании или начальном профессиональном образовании, если в нем есть запись о получении предъявителем среднего (полного) общего образования, или о высшем профессиональном образовании;

- абитуриенты не должны иметь медицинских противопоказаний для сдачи нормативов по физической культуре (отнесены к основной медицинской группе);

- иметь медицинскую справку установленного образца для поступающих в учреждения высшего образования с пометкой «годен к обучению по направлению «Физическая культура» и/или «Педагогическое образование».

2. Перечень и краткое содержание разделов дисциплины. Комментарий к заданиям профессиональной направленности

За день до экзаменов проводится консультация, на которой абитуриентам предоставляется вся информация о процедуре проведения экзаменов, помимо этого, после организационной части, осуществляется консультация по практическим заданиям.

Экзамен по физической культуре проводится в два этапа. Всего абитуриенту необходимо пройти пять испытаний. В целом по 5 испытаниям абитуриент может набрать максимальное количество баллов, равное 100. Минимальный проходной балл за все виды испытаний – 40 баллов.

На первом этапе абитуриенты выполняют 3 теста:

1. На выявление уровня развития скоростных способностей – 60 м;
2. На выявление уровня развития скоростно-силовых качеств или гибкости (по выбору абитуриента): прыжок в длину с места либо наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
3. На выявление уровня развития выносливости по выбору абитуриента: бег на 1000 м, бёрпи либо челночный бег.

На втором абитуриенты выполняют 2 испытания:

1. Атлетическая гимнастика на выявление уровня развития силовых способностей по выбору абитуриентов: отжимание либо подтягивание (юноши – на высокой перекладине, девушки – из виса лежа на низкой перекладине);
2. Акробатическая комбинация.

На каждого абитуриента заполняется личная карточка, в которую вносятся абсолютные результаты выполнения тестов. Эти результаты переводятся в баллы и суммируются. Итоговые результаты, полученные каждым абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 100-балльной шкале (за все пять тестов), исходя из максимально возможных 20-ти баллов за каждый тест. Минимальное количество баллов для участия в конкурсе – 40 (сорок).

Тестирование скоростных качеств. Для тестирования скоростных результатов используется бег на дистанции 60 метров с высокого старта (время в секундах).

Абитуриенту предоставляется только одна попытка. Участник, получивший при старте два предупреждения, снимается с дистанции. После старта абитуриент должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Абитуриенты не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

Тестирование скоростно-силовых качеств или гибкости. В качестве теста скоростно-силовых качеств или гибкости абитуриенты выполняют на выбор: прыжок в длину с места, либо выполнение упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с места толчком двух ног (измерение в сантиметрах). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Абитуриенту предоставляется три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от бруска произойдет приземление вновь на брусок, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к бруску.

Длина прыжка измеряется в целых сантиметрах (с округлением в сторону уменьшения) от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

В качестве упражнения на гибкость выполняется наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Тестирование выносливости. В качестве теста на выносливость абитуриенты выполняют на выбор: бег на дистанцию 1000 метров, либо челночный бег 3x10 метров (время в минутах и секундах), либо бёрпи за 1 минуту.

Челночный бег 3x10 метров (время в секундах). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш», абитуриент должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- абитуриент начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега абитуриент помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

«Бёрпи». Абитуриент принимает положение планки делает отжимание, а в конце выпрыгивает вверх из приседа и делает хлопок над головой (за 1 минуту), результат оценивается в количестве раз выполнения упражнения.

В случае, если абитуриент не приступил к прохождению дистанции по

медицинским показаниям (на день соревнований), ему может быть представлена попытка (решением заседания предметной комиссии) выполнить данный тест на следующий день испытаний, либо в резервный день (при его наличии).

Атлетическая гимнастика.

Подтягивание на высокой перекладине либо сгибание-разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине. Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 с видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа («отжимания»). Исходное положение – упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с. Фиксируется количество сгибаний и разгибаний рук при условии правильного выполнения упражнения.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа («отжимания») либо подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девушки).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа («отжимания»). Исходное положение – упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с. Фиксируется количество сгибаний и разгибаний рук при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Абитуриент подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, 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 с, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Акробатика. Испытания для девушек и юношей проводятся в виде выполнения связки акробатических упражнений, которые имеют строго обязательный характер. Перед контрольным выполнением всем абитуриентам дается 20-30 минут для разминки и пробы отдельных элементов акробатической связки и комбинации целиком.

Акробатика (юноши)

И.П. – основная стойка. Полуприсед руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в сед с наклоном, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, встать, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, встать, переворот в сторону, с поворотом направо (налево) прыжок вверх прогнувшись.

Акробатика (девушки)

И.П. – основная стойка. Равновесие на правой (левой) держать, приставляя ногу полуприсед руки назад и длинный кувырок вперед в упор присев, лечь руки вверх, «мост», поворот налево (направо) в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках руки на полу (держать), перекатом вперед упор сидя сзади с согнутыми ногами, сед углом руки в стороны (держать), упор сидя сзади, поворот в упор лежа, толчком ног в упор присев, встать и переворот в сторону, приставляя ногу прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны.

Если абитуриент не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов по акробатике и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка за акробатическую комбинацию участника составит 20,0 баллов. Если абитуриент не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 4,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

3. Критерии оценивания ЮНОШИ

баллы	Юноши							
	1			2	3		4	
	Бег 1000м (мин., с.)	Челночный бег 3x10м	Бёрпи за 1 м.	Бег 60 м (с.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Наклон вперед из положения стоя (см.)	Подтягивание (кол-во, раз)	Отжимания (кол-во раз)
20	3.31,0	6,1	30	8,0	247	20	20	30
19	3.33,0	6,2	28	8,1	243	19	19	28
18	3.35,0	6,3	26	8,2	239	18	18	26
17	3.37,0	6,4	24	8,3	236	17	17	24
16	3.39,0	6,5	22	8,4	234	16	16	22
15	3.41,0	6,6	21	8,5	232	15	15	21
14	3.43,0	6,7	20	8,6	230	14	14	20
13	3.45,0	6,8	18	8,7	228	13	13	18
12	3.47,0	6,9	16	8,8	226	12	12	16
11	3.49,0	7,0	14	8,9	224	11	11	14
10	3.51,0	7,1	12	9,0	222	10	10	12
9	3.53,0	7,2	10	9,1	220	9	9	10
8	3.55,0	7,3	8	9,2	218	8	8	8
7	3.57,0	7,4	7	9,3	216	7	7	7
6	4.00,0	7,5	6	9,4	214	6	6	6
5	4.05,0	7,6	5	9,5	211	5	5	5
4	4.10,0	7,7	4	9,6	209	4	4	4
3	4.16,0	7,8	3	9,7	205	3	3	3
2	4.25,0	7,9	2	9,8	201	2	2	2
1	4.31,0	8,0	1	9,9	197	1	1	1

ДЕВУШКИ

баллы	Девушки							
	1			2	3		4	
	Бег 1000м (мин., с.)	Челночный бег 3x10м	Бёрни за 1 м.	Бег 60 м (с.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Наклон вперед из положения стоя (см.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре	Подтягивание на нижней перекладине 90 см.
20	4.15,0	30	30	8,9	198	30	30	20
19	4.17,0	28	28	9,0	194	28	28	19
18	4.19,0	26	26	9,1	190	26	26	18
17	4.21,0	24	24	9,2	188	24	24	17
16	4.23,0	22	22	9,3	186	22	22	16
15	4.25,0	21	21	9,4	184	21	21	15
14	4.27,0	20	20	9,5	182	20	20	14
13	4.29,0	18	18	9,6	180	18	18	13
12	4.31,0	16	16	9,7	178	16	16	12
11	4.33,0	14	14	9,8	174	14	14	11
10	4.35,0	12	12	9,9	172	12	12	10
9	4.37,0	10	10	10,0	170	10	10	9
8	4.39,0	8	8	10,1	168	8	8	8
7	4.41,0	7	7	10,2	166	7	7	7
6	4.43,0	6	6	10,3	164	6	6	6
5	4.48,0	5	5	10,4	162	5	5	5
4	4.52,0	4	4	10,5	160	4	4	4
3	4.56,0	3	3	10,6	156	3	3	3
2	5.00,0	2	2	10,7	152	2	2	2
1	5.10,0	1	1	10,8	148	1	1	1