

Приложение № 9  
к «Правилам приема в ФГБОУ ВО «Поволжский  
государственный университет физической культуры, спорта и туризма»  
на обучение по образовательным программам среднего  
профессионального образования  
на 2023-2024 учебный год»

Программа  
вступительного испытания «Общая физическая подготовка»  
для поступающих по образовательным программам 49.02.01 Физическая  
культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура

### Раздел 1. Вводная часть

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности Общая физическая подготовка, для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводится с целью определения уровня физической подготовленности.

Форма проведения вступительного испытания: Вступительное испытание проводится в формате профессионального испытания.

Набор упражнений вступительного испытания отражает степень владения поступающим двигательных навыков, и позволяет сделать заключение о его готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении каждого контрольного упражнения, поступающий, согласно разработанной шкале результатов испытания, может набрать от 1 до 20 баллов, которые в дальнейшем суммируются и переводятся в пятибальную шкалу (таблица 1).

Таблица 1  
Соответствие суммы баллов пяти контрольных упражнений пятибальной  
шкале

БАЛЛЫ	ОЦЕНКА		БАЛЛЫ	ОЦЕНКА
99-100	5,0		75-76	3,8
97-98	4,9		73-74	3,7
95-96	4,8		71-72	3,6
93-94	4,7		69-70	3,5

91-92	4,6		67-68	3,4
89-90	4,5		65-66	3,3
87-88	4,4		63-64	3,2
85-86	4,3		61-62	3,1
83-84	4,2		59-60	3,0
81-82	4,1		0-58	неудовлетворительно
79-80	4,0			
77-78	3,9			

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 59 баллов.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

После приема заявления и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер наносится поступающим на белую футболку черной несмываемой краской, расположение номера на груди и спине.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

Необходимая экипировка для вступительного испытания: поступающий должен быть в спортивной форме (белая футболка, спортивные шорты до колен или обтягивающие спортивные штаны), иметь спортивную обувь (кроссовки, кеды).

## **Раздел 2. Содержание программы**

Вступительное испытание проводится в виде соревнования – многоборья, включающего в себя:

1. Бег 100 м.;
2. Наклон вперед из положения стоя;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин);
5. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (дев)/Сгибание и разгибание

рук из вися на высокой перекладине (юн).

## Техника выполнения упражнений

### 1. Бег 100м.

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Испытуемый стартует с низкого старта, старт выполняется по отдельным дорожкам под команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

### 2. Наклон вперед из положения стоя.

Наклон выполняется из исходного положения, стоя боком к судье, при выполнении ноги в коленных суставах должны быть выпрямлены. Удерживать конечное положение в течение 3-х секунд. На испытуемом должно быть одето спортивные шорты выше колен или спортивные штаны в обтяжку.

### 3. Прыжок в длину с места.

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками. Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, поочередное отталкивание ногами, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию и уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### 4. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряжения самостоятельно. **Запрещается:** отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»;

смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

**5. Девушки – сгибание/разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки (отжимание).**

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа, туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на гимнастической скамейке чуть шире плеч. Отжимание засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой гимнастической скамейки. **Запрещается** при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

**Юноши – сгибание/разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).**

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук. **Запрещаются** движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание.

Таблица 2 – Оценка результатов тестирования в 14-15 лет (юноши)

Очная форма обучения

БАЛЛЫ																				
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	0	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11	12	13	14
Наклон вперед из положения стоя				Касание пальцами пола				Касание ладонями пола				Касание головой прямых ног при помощи рук				Касание грудью прямых ног при помощи рук				Все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
Бег 100 м	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2
Прыжок в длину с места	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44

Таблица 3 – Оценка результатов тестирования в 16 лет (юноши)

Очная форма обучения

БАЛЛЫ																				
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	0	1		2		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Наклон вперед из положения стоя				Касание пальцами пола				Касание ладонями пола				Касание головой прямых ног при помощи рук				Касание грудью прямых ног при помощи рук				Все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
Бег 100 м	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
Прыжок в длину с места	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46

Таблица 4 – Оценка результатов тестирования в 17 лет (юноши)

Очная форма обучения

БАЛЛЫ																				
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	0	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Наклон вперед из положения стоя				Касание пальцами пола				Касание ладонями пола				Касание головой прямых ног при помощи рук				Касание грудью прямых ног при помощи рук				Все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
Бег 100 м	15,1	14,9	14,7	14,5	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
Прыжок в длину с места	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48

Таблица 5 – Оценка результатов тестирования в 18 лет и старше (мужчины)

Очная форма обучения

БАЛЛЫ																				
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сгибание и разгибание рук из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Наклон вперед из положения стоя				Касание пальцами пола				Касание ладонями пола				Касание головой прямых ног при помощи рук				Касание грудью прямых ног при помощи рук				Все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
Бег 100 м	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
Прыжок в длину с места	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50



Таблица 6 – Оценка результатов тестирования в 14-15 лет (девушки)

Очная форма обучения

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
2	Бег 100м (сек.)	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладони пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40

Таблица 7 – Оценка результатов тестирования в 16 лет (девушки)

Очная форма обучения

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
2	Бег 100м (сек.)	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладони ми пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

Таблица 8 – Оценка результатов тестирования в 17 лет (девушки)

Очная форма обучения

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
2	Бег 100м (сек.)	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20	22	24	26	28
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладони ми пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбодок касаются прямых ног
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44

Таблица 9 – Оценка результатов тестирования в 18 лет и старше (женщины)

Очная форма обучения

№	Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
2	Бег 100м (сек.)	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладони пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46