

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Петрозаводский государственный университет»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Программа

проведения вступительного испытания по «Общей физической подготовке»
для лиц, поступающих на очную и заочную формы обучения
по направлению подготовки бакалавров
44.03.01 Педагогическое образование
Образование в предметной области «Физическая культура»
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Образование в предметных областях (Безопасность жизнедеятельности и
физическая культура)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
Физическая культура, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. Программа одобрена и утверждена на заседании ученого совета Института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ, протокол № 8 от 18.03.2026 года.

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, морально-психологических качеств позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Образование в предметной области «Физическая культура», 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Образование в предметных областях (Безопасность жизнедеятельности и физическая культура), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Физическая культура, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.

Задачи вступительного испытания:

1. Произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем развития физических способностей:
 - быстроты – бег 30 м с высокого старта;
 - скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места;
 - силовых способностей – подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки);
2. Координационных способностей – акробатические упражнения.
3. Произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем развития морально-психологических качеств: дисциплинированности, концентрации внимания, терпение неприятных ощущений возникающих под

воздействием различных видов физической нагрузки.

Поступающий должен:

знать:

- содержание программы вступительных испытаний: сами упражнения, основы правильного выполнения техники упражнений, последовательность выполнения отдельных элементов или части упражнений;

уметь:

- показывать упражнения вступительного испытания с соблюдением правил их выполнения с максимально возможным индивидуальным достижением результата;

владеть:

- основами элементарной техники выполнения упражнений вступительного испытания с соблюдением критериев её оценки (где необходимо);
- жизненно важными двигательными умениями и навыками: естественными – бег, прыжки и приобретёнными – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, акробатические упражнения.

Экзамен по «Общей физической подготовке» проводится как спортивное многоборье и включает в себя четыре обязательных контрольных упражнения, которые позволяют определить уровень силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, и гибкости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся средней школы.

Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы. За экзамен по «Общей физической подготовке» выставляется сумма баллов набранных в четырех видах многоборья.

Содержание

1. Критерий оценки результатов экзамена «Общая физическая подготовка»...4	
2. Содержание программных требований по разделу «Общая физическая подготовка»..... 5	5
2.1. Бег 30 метров с высокого старта.....5	5
2.2. Прыжок в длину с места..... 5	5
2.3. Подтягивание на перекладине (юноши) 5	5
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)..... 5	5
2.5. Акробатика.....6	6
3. Правила проведения вступительного испытания... ..7	7

1. Критерий оценки результатов экзамена «Общая физическая подготовка»

Виды упражнений		Критерий оценки
1	Бег 30 м с высокого старта	Секунды
2	Прыжок в длину с места	Сантиметры
3	Подтягивание	Количество раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз
5	Акробатика	Баллы

Нормативы многоборья и оценка результатов

№	Упражнения	юноши (баллы)					девушки (баллы)				
		5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
2	Прыжок в длину с места (см)	200	215	230	245	260	160	170	180	190	200
3	Подтягивание (количество раз)	6	8	10	12	14					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)						8	10	12	14	16
4	Акробатика (баллы)	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0

2. Содержание программных требований по разделу «Общая физическая подготовка»

2.1 Бег 30 метров с высокого старта

Бег 30 метров выполняется из положения высокого старта. Абитуриенту дается одна попытка.

Высокий старт выполняется в такой последовательности:

- по команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии и занимает неподвижное положение.
- по команде «Внимание!» наклонить туловище вперед на 30–45°, вес тела перенести на впереди стоящую ногу, сзади стоящую поставить на носок, руки согнуть (разноименная впереди), сохранять неподвижность.
- по команде «Марш!» начинается бег.

2.2 Прыжок в длину с места

В прыжках в длину выделяют три фазы: отталкивание, полёт и приземление.

Техника выполнения прыжка в длину с места:

- принять исходное положение стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой; поднять руки вверх, сделать ими взмах вниз-назад, полуприсесть и прыгнуть вперед-вверх, поднимая руки, затем согнуть ноги и выпрямить их вперед;

- приземлиться на обе ноги.

Абитуриенту дается три попытки, засчитывается лучший результат.

2.3 Подтягивание на перекладине (юноши)

Подтягивание в висе хватом сверху.

Исходное положение — вис хватом сверху. По команде «Начинай!» абитуриенту следует: сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Количество правильно выполненных подтягиваний фиксируется в протоколе и оценивается по таблице 1.

Абитуриенту дается одна попытка.

2.4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

Абитуриент принимает исходное положение – упор лежа, туловище прямое. По команде «Начинай!» необходимо согнуть руки до прямого угла, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

2.5 Акробатика

	баллы
<u>Девушки:</u>	
<u>Упражнение можно начинать с любой ноги!</u>	
И.П. – о.с. Шагом левой, дугой во внутрь, правую руку в сторону	0,5
Шагом правой, дугой во внутрь, левую руку в сторону	0,5
Шагом левой, равновесие на левой	1,5
Сгибая левую ногу, кувырок вперёд в упор присев	2,0
Кувырок назад	1,5
Перекатом назад стойка на лопатках (держат)	1,5
Перекатом вперёд упор присев	0,5
Встать – о.с., прыжок ноги врозь, руки вперёд, прыжок ноги вместе руки вниз, прыжок ноги врозь, руки вверх, прыжком – о.с.	2,0

<u>Юноши:</u>	
<u>Упражнение можно начинать с любой ноги!</u>	
И.П. – о.с. Шаг левой, левая рука в сторону, поворот головы налево – шаг правой, правую руку в сторону, поворот головы направо.	1,0
Шаг левой, равновесие на левой «Ласточка»	1,5
Приставляя правую полуприсед, руки назад	0,5
Кувырок вперёд в упор присев	1,0
Опускание в упор присев	1,0
Встать на одну, другую вперёд, руки вверх – переворот в сторону (боком) в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,5
Приставляя ногу – поворот направо (налево), руки вниз в упор присев, кувырок назад	1,5
Встать, прыжок ноги врозь, руки вперёд, прыжок ноги вместе, руки вниз, прыжок ноги врозь, руки вверх, прыжком – о.с.	1,0

3. Правила проведения вступительного испытания

1. Перед вступительным испытанием проводится консультация для абитуриентов (в соответствии с утверждённым расписанием).
2. Вступительное испытание проводится в форме выполнения контрольных упражнений.
3. При входе в помещение (спортивный комплекс, где проводится испытание, абитуриент предъявляет паспорт (иной документ, удостоверяющий личность) и экзаменационный лист.
4. Во время проведения вступительного испытания должны быть отключены мобильные телефоны и другие средства связи и фиксации времени.
5. Во время вступительного испытания не допускается использование абитуриентами собственных средств измерения расстояния и времени др.
6. На вступительном испытании абитуриент должен выполнить упражнение полностью для получения оценки. Не полностью выполненное упражнение или сход с дистанции не оценивается и к дальнейшим испытаниям абитуриент не допускается.
7. Консультации с членами предметной (экзаменационной) комиссии во время проведения вступительного испытания не допускаются.
8. На экзамене абитуриентам объявляется дата, место и время объявления результатов, проведения заседания апелляционной комиссии, для проведения вступительного испытания.
9. Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале.
10. В случае несогласия с выставленной оценкой абитуриент имеет право подать апелляцию.
11. Абитуриент, не явившийся или опоздавший на вступительное испытание без уважительной причины, к испытаниям не допускается.

Примерные нормативы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(очная и заочная формы)

Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
15,5	34	8	32	3,30 и лучше	34
15,6	33	7	31	3,31-3,32	33
15,7	32	6	30	3,33-3,34	32
15,8	31	5	29	3,35-3,36	31
15,9	30	4	28	3,37-3,38	30
16,0	29	3	27	3,39-3,40	29
16,1	28			3,41	28
16,2	27			3,42	27
16,3	26			3,43	26
16,4	25			3,44	25
16,5	24			3,45	24
				3,46	23
				3,47	22
				3,48	21
				3,49	20
				3,50 – 3,55	19

Женщины

Бег 100 м.		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Бег 400 м.	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
17,0	34	20 и более	32	2,20 и лучше	34
17,1	33	18-19	31	2,22	33
17,2	32	16-17	30	2,24	32
17,3	31	15-14	29	2,26	31
17,4	30	13	28	2,28	30
17,5	29	12	27	2,30	29
17,6	28	9	26	2,32	28
17,7	27	10	25	2,34	27
17,8	26			2,36	26
17,9	25			2,40	25
18,0	24			2,41-2,40	24

Нормативы для лиц с поражением функций опорно-двигательного аппарата

Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18,0	34	8	32	4,20 и лучше	34
18,1	33	7	31	4,21-4,22	33
18,2	32	6	30	4,23-4,24	32
18,3	31	5	29	4,25-4,26	31
18,4	30	4	28	4,27-4,28	30
18,5	29	3	27	4,29-4,30	29
18,6	28			4,31	28
18,7	27			4,32	27
18,8	26			4,33	26
18,9	25			4,34	25
19,0	24			4,35	24
				4,36	23
				4,37	22
				4,38	21
				4,39	20
				3,50 – 3,55	19

Женщины

Бег 100 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Бег 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	34	20	32	3,20 и лучше	34
19,1	33	19	31	3,22	33
19,2	32	18	30	3,24	32
19,3	31	17	29	3,26	31
19,4	30	16	28	3,28	30
19,5	29	15	27	3,30	29
19,6	28	14	26	3,32	28
19,7	27	13	25	3,34	27
19,8	26	12	24	3,36	26
19,9	25	10	23	3,40	25
20,0	24	8	22	3,41-3,50	24

Для инвалидов с нарушением зрения все виды бега будут проходить с лидером

Нормативы для лиц с нарушением работы органов зрения

Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	34	8	32	5,00 и лучше	34
19,1	33	7	31	5,01-5,02	33
19,2	32	6	30	5,03-5,04	32
19,3	31	5	29	5,05-5,06	31
19,4	30	4	28	5,07-5,08	30
19,5	29	3	27	5,09-5,10	29
19,6	28			5,11	28
19,7	27			5,12	27
19,8	26			5,13	26
19,9	25			5,14	25
20,0	24			5,15	24
				5,16	23
				5,17	22
				5,18	21
				5,19	20
				5,20-5,30	19

Женщины

Бег 100 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Бег 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	34	20	32	4,0 и лучше	34
20,1	33	19	31	4,01	33
20,2	32	18	30	4,02	32
20,3	31	17	29	4,03	31
20,4	30	16	28	4,04	30
20,5	29	15	27	4,05	29
20,6	28	14	26	4,06	28
20,7	27	13	25	4,07	27
20,8	26	12	24	4,08	26
20,9	25	10	23	4,09	25
21,0	24			3,10-3,20	24

**Нормативы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата,
пользующихся инвалидной коляской**

Категория А – ампутация, последствия ДЦП

Мужчины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18,0	34	12	32	2,00 и лучше	34
18,2	33	11	31	2,01-2,04	33
18,4	32	10	30	2,05-2,08	32
18,6	31	9	29	2,9-2,12	31
18,8	30	8	28	2,13-2,16	30
19,0	29	7	27	2,17-2,20	29
19,2	28			2,21-2,22	28
19,4	27			2,23-2,24	27
19,6	26			2,25-2,26	26
19,8	25			2,27-2,28	25
20,0	24			2,29-2,30	24
				2,31	23
				2,32	22
				2,33	21
				2,34	20
				2,35	19

Женщины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	34	10	32	2,20 и лучше	34
20,1	33	9	31	2,21-2,24	33
20,2	32	8	30	2,25-2,28	32
20,3	31	7	29	2,29-2,32	31
20,4	30	6	28	2,33-2,36	30
20,5	29	5	27	2,37-2,40	29
20,6	28	4	26	2,41-2,42	28
20,7	27			2,43-2,44	27
20,8	26			2,45-2,46	26
20,9	25			2,47-2,48	25
21,0	24			2,49-2,50	24
				2,51	23
				2,52	22
				2,53	21
				2,54	20
				2,53	19

Категория В – травма грудного, поясничного отдела позвоночника

Мужчины

Гонка на коляске 60 м		Отжимание от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	34	15	32	2,00 и лучше	34
20,5	33	14	31	2,01-2,04	33
21,0	32	13	30	2,05-2,08	32
22,0	31	12	29	2,9-2,12	31
22,5	30	11	28	2,13-2,16	30
23,0	29	10	27	2,17-2,20	29
23,5	28	9	26	2,21-2,22	28
24,0	27	8	25	2,23-2,24	27
24,5	26	7	24	2,25-2,26	26
25,0	25	6	23	2,27-2,28	25
25,5	24	5	22	2,29-2,30	24
		4	21	2,31	23
		3	20	2,32	22
				2,33	21
				2,34	20
				2,35	19

Женщины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
23,0	34	12	32	2,50 и лучше	34
23,5	33	11	31	2,51- 2,54	33
24,0	32	10	30	2,55-2,58	32
24,5	31	9	29	2,59-3,02	31
25,0	30	8	28	3,03-3,06	30
25,5	29	7	27	3,07-3,10	29
26,0	28	6	26	3,11-3,12	28
26,5	27	5	25	3,13-3,14	27
27,0	26	4	24	3,15-3,16	26
27,5	25	3	23	3,17-3,18	25
28,0	24			3,19-3,20	24
				3,21	23
				3,22	22
				3,23	21
				3,24	20
				3,23	19

Категория С – травма шейного отдела позвоночника, артрогриппоз

Мужчины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
24,0	34	10	32	2,50 и лучше	34
24,5	33	9	31	2,51-2,54	33
25,0	32	8	30	2,55-2,58	32
25,5	31	7	29	2,59-3,02	31
26,0	30	6	28	3,03-3,06	30
26,5	29	5	27	3,07-3,10	29
27,0	28	4	26	3,113,12	28
27,5	27	3	25	3,13-3,14	27
28,0	26			3,15-3,16	26
28,5	25			3,17-3,18	25
29,0	24			3,19-3,20	24
				3,21	23
				3,22	22
				3,23	21
				3,24	20
				3,25	19

Женщины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
26,0	34	8	32	3,00 и лучше	34
26,5	33	7	31	3,01-3,04	33
27,0	32	6	30	3,05-3,08	32
27,5	31	5	29	3,9-3,12	31
28,0	30	4	28	3,13-3,16	30
28,5	29	3	27	3,17-3,20	29
29,0	28	2	23	3,21-3,22	28
29,5	27	1	20	3,23-3,24	27
30,0	26			2,25-3,26	26
30,5	25			3,27-3,28	25
31,0	24			3,29-3,30	24
				3,31	23
				3,32	22
				3,33	21
				3,34	20
				3,35	19

**Нормативы для лиц, имеющих ампутацию нижней конечности
(Категория А), не пользующихся инвалидной коляской**

Мужчины

Гонка на коляске 60 м		Подтягивание		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
17,0	34	8	32	2,20 и лучше	34
17,5	33	7	31	2,21-2,24	33
18,0	32	6	30	2,25-2,28	32
18,5	31	5	29	2,29-2,32	31
19,0	30	4	28	2,33-2,36	30
19,5	29	3	27	2,37-2,40	29
20,0	28	2	26	2,41-2,42	28
20,5	27	1	25	2,43-2,44	27
21,0	26			2,45-2,46	26
21,5	25			2,47-2,48	25
22,0	24			2,49-2,50	24
				2,51	23
				2,52	22
				2,53	21
				2,54	20
				2,53	19

Женщины

Гонка на коляске 60 м		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	34	9	32	2,50 и лучше	34
19,5	33	8	31	2,51-2,54	33
20,0	32	7	30	2,55-2,58	32
20,5	31	6	29	2,59-3,02	31
21,0	30	5	28	3,03-3,06	30
21,5	29	4	27	3,07-3,10	29
22,0	28	3	26	3,113,12	28
22,5	27	2	25	3,13-3,14	27
23,0	26			3,15-3,16	26
23,5	25			3,17-3,18	25
24,0	24			3,19-3,20	24
				3,21	23
				3,22	22
				3,23	21
				3,24	20
				3,25	19