

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии



Ректор

(подпись)

В.Д. Нечаев

(Ф.И.О)

» января

2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

**Профессиональное вступительное испытание «Общая физическая
подготовка»**

(название вступительного испытания)

уровень высшего образования

бакалавриат

(название уровня ВО)

квалификация

бакалавр

(название)

Севастополь
2026

Программа профессионального вступительного испытания «Общая физическая подготовка» при приеме на обучение по программам подготовки бакалавриата.

1. Разработана на кафедре «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 27.11.2024 № 821;

– Правила приема в федеральное государственное автономное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет» на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в 2026 году;

– Положение о приемной комиссии федерального государственного автономного учреждения «Севастопольский государственный университет»;

– Положение о экзаменационных комиссиях федерального государственного автономного учреждения высшего образования «Севастопольский государственный университет».

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018, № 121;

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 943.

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) от 16 октября 2017 г. № 942.

2. Разработчики программы: Руководитель рабочей группы - Строшков В.П., заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт», Рябцев С.М., профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», доктор биологических наук.

3. Утверждена на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» от «27» ноября 2025 г., протокол № 4.

Председатель
экзаменационной комиссии,
заведующий кафедрой
«Физвоспитание и спорт»

27.11.25
(подпись)


(дата)

В.П. Строшков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания.....	4
2. Основное содержание программы вступительного испытания.....	5
3. Шкала оценивания и минимальное количество баллов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания.....	7
4. Особенности выполнения нормативных требований для поступающих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	10
5. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию	19

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа вступительных испытаний «Общая физическая подготовка» раскрывает содержание, форму, условия и порядок проведения вступительного испытания для абитуриентов по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», 49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм, профиль «Спортивно оздоровительный туризм, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Программа предназначена для оценки уровня физической подготовленности абитуриентов, необходимого для освоения основной образовательной программы высшего образования по выбранному направлению подготовки.

Форма проведения вступительного испытания - профессиональное испытание.

Целью вступительных испытаний является определение соответствия качества практической подготовленности абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура», 49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм, профиль «Спортивно - оздоровительный туризм», 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Основной задачей профессионального испытания является оценка выполнения контрольных упражнений и нормативных требований абитуриента в разделах дисциплины «Физическая культура»: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры в рамках курса по физической культуре среднего общего образования.

Содержание экзамена и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре. Экзамен проводится в один день.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин - «Подтягивание из виса на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин - «Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

Мужчины

1. Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины. «Подтягивание из виса на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 1-2).

2. Акробатические упражнения, (баллы).

И.п.:

- | | |
|---|-----|
| - полу присед, руки назад | |
| - прыжком кувырок вперед, в упор присев | 1,5 |
| - стойка на голове и руках, держать | 3,0 |
| - опускание в упор присев | 0,5 |
| - кувырок назад | 1,0 |
| - встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх | 0,5 |
| - переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя 3,0 левую (правую) полуприсед руки назад | |
| - прыжок, вверх прогнувшись, руки в стороны | 0,5 |

Женщины

1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты, (кол-во раз).

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

2. Акробатика:

и.п. - основная стойка

- | | |
|---|-----|
| - равновесие на левой (правой) | 1,0 |
| - приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад | 0,5 |
| - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно | 2,0 |
| - поворот кругом в упор присев | 0,5 |
| - кувырок назад упор присев | 2,0 |
| - перекатом назад лечь на спину, руки вверх | 0,5 |
| - "мост" | 2,0 |

- поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

Примечание: женщинам старше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 3)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 60 м (с)

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

2. Бег 1000 м (мин, с)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ.

«Комплексное упражнение»:

- Ведение мяча левой рукой (обвести стойку) с переводом на правую руку, два шага (двойной шаг), толчок левой ногой, бросок правой рукой с обязательным попаданием в кольцо (техника) - **оценка.**

- Ведение мяча правой рукой (обвести стойку) с переводом на левую руку, два шага (двойной шаг), толчок правой ногой, бросок левой рукой (техника) - **оценка.**

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно, оценивается в **20 баллов**. Если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки - **15 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки - **10 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки - **5 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением - **0 баллов** (см. таблицу 8)

ВОЛЕЙБОЛ.

«Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 9. Итоговая оценка за творческий конкурс складывается из суммы баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех контрольных упражнений.

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ УСПЕШНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Таблица 1

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание из виса на перекладине», кол-во раз и «Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 минуты» кол-во раз, у абитуриентов моложе 30 лет

Результат (кол-во раз)	М	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	Ж	40 и менее	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание из виса на перекладине» кол-во раз, и «Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 минуты» кол-во раз, у абитуриентов старше 30 лет

Результат (кол-во раз)	М	8 и менее	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и более
	Ж	35 и менее	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 3

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения», баллы

Результат (с)	6,0 и менее	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8
Нормативные баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат	7,9 - 8,0	8,1 - 8,2	8,3- 8,4	8,5- 8,6	8,7- 8,8	8,9- 9,0	9 1 - 9,2	9,3- 9,4	9,5- 9,6	9,7- 9,8	9,9- 10,0
Нормативные баллы	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 4

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» (с), у абитуриентов моложе 30 лет

Результат (с)	М	8,8 и более	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8 и менее
	Ж	9,8 и более	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 5

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» (с) у абитуриентов старше 30 лет

Результат, (с)	М	9,2 и более	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2 и менее
	Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 6

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» (мин., с) у абитуриентов моложе 30 лет

Результат (мин, с)	М	3,30 и более	3,29	3,28	3,27	3,26	3,25	3,24	3,23	3,22	3,21
	Ж	4,30 и более	4,29	4,28	4,27	4,26	4,25	4,24	4,23	4,22	4,21
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, с)	М	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
	Ж	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,15	4,14	4,13	4,12	4,11	4,10 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 7

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» (мин., с), у абитуриентов старше 30 лет

Результат (мин, с)	М	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	Ж	5,09 и более	5,08	5,07	5,06	5,05	5,04	5,03	5,02	5,01	5,00
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, с)	М	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
	Ж	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ «Комплексного норматива» по баскетболу, баллы

Виды требований	Нормативные баллы				
	20	15	10	5	0
Из игры в баскетбол					
«Комплексный норматив»	Выполнение без ошибок	Допущены мелкие ошибки	Допущены средние ошибки	Допущены грубые ошибки	Выполнение с искажением техники

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м × 3м»

Таблица 9

Результат (количество передач)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нормативные баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат (количество передач)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Нормативные баллы	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Итоговая оценка за профессиональное вступительное испытание складывается из суммы баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех контрольных упражнений. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания - 40 баллов. Результаты конкурсного вступительного испытания определяются по 100-бальной системе. Абитуриент, не представивший в приемную комиссию медицинские документы, до экзамена не допускается.

4. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ ИЗ ЧИСЛА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для абитуриентов с нарушением слуха

Сигнал о начале выполнения тестовых упражнения подаётся флажком

ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин - «Подтягивание на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин - «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

Мужчины

1. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины. «Подтягивание на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 11-12).

2. Акробатические упражнения: и.п.

- | | |
|---|-----|
| - полу присед, руки назад | |
| - прыжком кувырок вперед, в упор присев | 1,5 |
| - стойка на голове и руках, держать | 3,0 |
| - опускание в упор присев | 0,5 |
| - кувырок назад | 1,0 |
| - встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх | 0,5 |
| - переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя 3,0 левую (правую) полуприсед руки назад | |
| - прыжок, вверх прогнувшись, руки в стороны | 0,5 |

Женщины

1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты.

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

2. Акробатика:

и.п. - основная стойка

- | | |
|---|-----|
| - равновесие на левой (правой) | 1,0 |
| - приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад | 0,5 |
| - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно | 2,0 |
| - поворот кругом в упор присев | 0,5 |
| - кувырок назад упор присев | 2,0 |

- перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5
- "мост" 2,0
- поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

Примечание: женщинам свыше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 13).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 60 м (с).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 14-15.

2. Бег 1000 м (мин, с.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 16-17.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Из игры в баскетбол.

«Комплексный норматив».

Ведение мяча левой рукой (обвести стойку) с переводом на правую руку, два шага (двойной шаг), толчок левой ногой, бросок правой рукой с обязательным попаданием в кольцо (техника) - **оценка.**

Ведение мяча правой рукой (обвести стойку) с переводом на левую руку, два шага (двойной шаг), толчок правой ногой, бросок левой рукой (техника) - **оценка.**

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно, оценивается в **20 баллов**. Если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки - **15 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки - **10 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки - **5 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением - **0 баллов** (см. таблицу 18)

Из игры в волейбол.

«Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3×3м».

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 19. Итоговая оценка за творческий конкурс складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ УСПЕШНОСТЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Таблица 11

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание из виса на перекладине», кол-во раз и
«Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 минуты» кол-во раз, у
абитуриентов моложе 30 лет**

Результат (кол-во раз)	М	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	Ж	40 и менее	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 12

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание из виса на перекладине» кол-во раз, и
«Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 минуты» кол-во раз, у абитуриентов
старше 30 лет**

Результат (кол-во раз)	М	8 и менее	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и более
	Ж	35 и менее	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 13

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения», баллы

Результат (с)	6,0 и менее	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8
Нормативные баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат	7,9 - 8,0	8,1 - 8,2	8,3- 8,4	8,5- 8,6	8,7- 8,8	8,9- 9,0	9 1 - 9,2	9,3- 9,4	9,5- 9,6	9,7- 9,8	9,9- 10,0
Нормативные баллы	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 14

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» (с), у абитуриентов моложе 30 лет

Результат (с)	М	8,8 и более	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8 и менее
	Ж	9,8 и более	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 15

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» (с) у абитуриентов старше 30 лет

Результат, (с)	М	9,2 и более	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2 и менее
	Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 16

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» (мин., с) у абитуриентов моложе 30 лет

Результат (мин, с)	М	3,30 и более	3,29	3,28	3,27	3,26	3,25	3,24	3,23	3,22	3,21
	Ж	4,30 и более	4,29	4,28	4,27	4,26	4,25	4,24	4,23	4,22	4,21
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, с)	М	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
	Ж	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,15	4,14	4,13	4,12	4,11	4,10 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 17

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» (мин., с), у абитуриентов старше 30 лет

Результат (мин, с)	М	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	Ж	5,09 и более	5,08	5,07	5,06	5,05	5,04	5,03	5,02	5,01	5,00
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	М	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
Результат (мин, с)	Ж	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ «Комплексного норматива» по баскетболу, баллы

Таблица 18

Виды требований	Нормативные баллы				
	20	15	10	5	0
Из игры в баскетбол	Выполнение без ошибок	Допущены мелкие ошибки	Допущены средние ошибки	Допущены грубые ошибки	Выполнение с искажением техники

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3 × 3 м»

Таблица 19

Результат (количество передач)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нормативные баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат (количество передач)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Нормативные баллы	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Итоговая оценка за профессиональное вступительное испытание складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания - 40 баллов.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 60 м (с).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 10.

2. Бег 1000 м (мин, с.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения.

Результат теста (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) регистрируется количеством раз, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 10 и 11.

3. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногам (см);

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви. При выполнении испытания, по команде экзаменатора абитуриент выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется экзаменатором от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см):

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат теста (наклон вперед из положения сидя с прямыми ногам) регистрируется в см., с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 20 и 21.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Абитуриент имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнения прыжка.

Абитуриенту запрещено:

- наступать на «линию измерения» или касаться ее;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;
- отталкиваться ногами разновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат теста (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) регистрируется в см., с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 20 и 21.

Таблица 20

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для абитуриентов с нарушениями зрения моложе 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	60 метров(с)	М	9,3 и более	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3 и менее
		Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
2	Бег 800 метров (мин., с)	М	2,35 и более	2,34	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25 и менее
		Ж	3,45 и более	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	28 и менее	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 и более
		Ж	14 и менее	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 4 и менее	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14 и более
		Ж	+5 и менее	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	155 и менее	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205 и более
		Ж	125 и менее	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более

Таблица 21

**КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для абитуриентов с нарушениями зрения старше 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний		0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
1	Бег 60 метров (с)	М	9,9 и более	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9 и менее
		Ж	10,7 и более	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7 и менее
2	Бег 800 метров (мин., с)	М	3,00 и более	2,59	2,58	2,57	2,56	2,55	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50 и менее
		Ж	3,20 и более	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	26 и менее	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 и более
		Ж	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
4	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	М	+ 2 и менее	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12 и более
		Ж	+3 и менее	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13 и более
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	145 и менее	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195 и более
		Ж	110 и менее	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160 и более

Вступительный экзамен осуществляется в форме теоретического экзамена - выполнение тестовых заданий по основам теории физической культуры оцениваемых в 100 баллов.

1. Теоретическое испытание проводится в форме тестирования по основам теории физической культуры.

Абитуриенты в течение 60 минут должны ответить на 40 тестовых заданий. Тестирование проводится на бумажных носителях (приложение – образец 1). Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного или нескольких вариантов ответа, которые, по мнению абитуриента, являются правильными.

Результаты теоретического испытания переводятся в нормативные баллы в соответствии с таблицей 22.

Содержание тем теоретического испытания:

1. Античные Олимпийские игры

Состязания, входившие в программу первых ОИ древности. Состязания, входящие в программу пентатлона. Участие в древнегреческих ОИ.

2. Здоровый образ жизни

Режим дня, осанка, закаливание, утренняя гимнастика, физические нагрузки, медицинские группы и. т.п.

3. Теоретико-методические основы физической культуры

Первая помощь при травмах. Средства физического воспитания. Общая физическая подготовка. Виды физических упражнений. Волейбол. Баскетбол. Виды бега. Физическое развитие.

Критерии оценки теоретического испытания

Таблица 22

№ п/п	Баллы	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	Количество правильных ответов	1-3	4-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22

№ п/п	Баллы	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	Количество правильных ответов	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

№ п/п	Наименование изданий учебной литературы	Количество экземпляров
Основная литература		
1.	Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/80802.html	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ
2.	Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107383	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ
Дополнительная литература		
1.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718 . — ISBN 978-5-16-015719-1. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.com/catalog/product/993540	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ
2.	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — М. : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ
3.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 455 с. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст : электронный. — URL: https://znanium.com/catalog/product/1376420	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ
4.	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/69779.html	Доступ без ограничений для авторизованных пользователей, регистрация по IP-адресам СевГУ