

**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)

» *январь* 2026 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ НА БАЗЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Спортивно-оздоровительный туризм

(название вступительного испытания)

уровень высшего образования

бакалавриат

(название уровня ВО)

квалификация

бакалавр

(название)

Севастополь
2026

Программа вступительного испытания на базе среднего профессионального образования «Спортивно-оздоровительный туризм» 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»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 11 августа 2014 г. № 976;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура от 11 августа 2014 года № 977;

- 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.

2. Разработчики программы: Руководитель рабочей группы – Строшков В.П., заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт», Строшкова Н.Т., доцент кафедры «Физвоспитание и спорт».

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)

В.П.
(дата)

В.П. Строшков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания...	4
2. Основное содержание программы вступительного испытания.....	6
3. Шкала оценивания и минимальное количество баллов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания...	8
4. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию.....	9

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа раскрывает содержание, форму, условия и порядок проведения вступительного испытания для поступающих по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» в 2026 году.

Программа вступительного испытания предполагает целостное и систематизированное знание абитуриентом основ физкультурно-спортивной деятельности, рекреационных основ, методической деятельности, основ спортивной тренировки в том числе и с занимающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Абитуриент должен продемонстрировать сформированность базовых знаний в области физкультурно-спортивной деятельности. Продemonстрировать знания и умения в области организации физкультурно-спортивных мероприятий, умение использовать полученные знания для объяснения процессов спортивной подготовки (в том числе туристической).

Оценка по результатам экзамена определяется экзаменационной комиссией, в состав которой входят ведущие педагоги выпускающей кафедры.

Цель и задачи вступительного экзамена: выявить базовые знания по теории и методике физической культуры, представления об основных тенденциях развития физкультурного образования с учетом физкультурно-спортивной направленности, определить степень владения способами анализа, проектирования и осуществления педагогического процесса в различных образовательных и физкультурно-спортивных организациях.

Требования к компетентности абитуриента:

Знать:

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (местными органами самоуправления, учреждениями/организациями социальной сферы, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, в том числе и занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их.

Владеть:

- способами отбора педагогических средств (методов, форм, приемов), необходимых для достижения поставленных целей и задач;
- методами диагностики, проектирования и реализации образовательного процесса;
- методами изучения личности учащегося;
- приемами самоанализа профессиональной деятельности для определения направлений саморазвития.

Родственность образовательных программ, для поступающих на базе СПО на направления 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», 34.03.01 Сестринское дело, 30.05.02 Медицинская биофизика, 30.05.03 Медицинская кибернетика, 31.05.01 Лечебное дело:

Родственность образовательных программ среднего профессионального образования и программ бакалавриата, программ специалитета, магистратуры, аспирантуры

Направление / специальность высшего образования	Специальность среднего профессионального образования
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»	49.02.01 - Физическая культура 49.02.02 - Адаптивная физическая культура

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1 Понятийный аппарат теории физической культуры. Структура и функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры, ее основы. Цель и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры.

Тема 1.2 Понятие о средствах физической культуры. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы.

Методы и формы организации занятий физической культурой. Классификация методов. Общие требования к методам. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.

Тема 1.3 Физические качества человек. Характеристика физических качеств. Основы их развития. Методы развития физических качеств.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Тема 2.1 Туристско-бытовые навыки. Правила безопасности в природной среде. Личное и групповое снаряжение. Правила поведения туристов в природной среде. Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, работе с пилой и топором. Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя. Личное снаряжение для похода выходного дня. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для похода выходного дня. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение. Питьевой режим и организация питания. Питьевой режим. Правила забора воды. Тара (емкость) для воды, требования к ней, транспортировка в походе. Продукты, используемые в походе. Составление меню для похода выходного дня, расчет продуктов. Упаковка и хранение продуктов. Организация биваков и охрана природы. Организация бивака, требования к месту стоянки: безопасность, наличие воды, дров, удаленность от населенного пункта, удобство и эстетичность. Выбор места для костра и оборудование кострища. Основные виды костров. Природоохранные мероприятия при разбивке бивака, заготовке дров, оборудовании кострища. Способы утилизации мусора в условиях похода. Поход выходного дня.

Тема 2.2 Виды спортивного туризма. Пешеходный туризм. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция». Виды пешеходных дистанций, классы. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму

на пешеходных дистанциях. Общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время, снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1 класса. Понятие о системе оценки и таблице штрафов. Техника безопасности при работе со снаряжением.

Велосипедный туризм. Устройство горного велосипеда. Назначение узлов и деталей. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Виды дистанций: «фигурное вождение», «туристский триал», «кросс-маршрут». Этапы дистанций, фигуры, препятствия. Определение результатов, таблица штрафов. Технические приемы велосипедного туризма. Техника безопасности на занятиях велотуризмом. Лыжный туризм. Одежда и обувь для занятий лыжным туризмом. Подбор лыж и палок. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Предупреждение отморожений. Техника передвижения на лыжах. Способы преодоления подъема: «лесенкой», «елочкой», «в лоб». Водный туризм. Спортивные суда, требования к ним и участникам. Спортивные дистанции: «слалом», «эстафета», «ралли». Спасательный конец: назначение, правила использования. Обеспечение безопасности на соревнованиях по водному туризму.

Тема 2.3 Топография. Использование карт в туризме. Схема, план, карта. Виды карт. Топографическая карта. Масштаб. Виды масштаба, обозначение их на карте. Способы определения расстояний на местности и карте. Способы измерения кривых и ломаных линий. Курвиметр. Спортивная карта. Использование карт в туризме.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки: масштабные, внесмасштабные, линейные. Рельеф, отображение рельефа методом горизонталей. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, дорожной сети, местных предметов, гидрологической сети. Условные сокращения, применяемые на топографических картах. Определение условных знаков. Определение топографических знаков по учебным карточкам, нахождение заданных условных знаков на топографических картах разного масштаба. Чтение карты. Туристское ориентирование. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Компас и работа с ним.

Целью вступительного испытания по физической культуре является определение и оценка практических умений абитуриента по физической культуре, сформированных при освоении основных практических разделов предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях.

Основной задачей профессионального испытания является оценка выполнения тестовых упражнений и нормативных требований у абитуриента в части гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр в рамках курса по физической культуре среднего общего образования.

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

Конкурсное вступительное испытание проводится в письменной форме. Задание на вступительное испытание определяется листом-заданием, содержащим тестовые задания.

Результаты конкурсного вступительного испытания определяются по 100-бальной системе: каждое тестовое задание представляет собой тест-задачу с четырьмя вариантами ответа и оценивается 5 баллами. Всего лист-задание содержит 20 тестов, по 5 тестов из каждой дисциплины, выносимой на вступительное испытание.

Сопоставление национальной и сто бальной оценочных шкал представлено в следующей таблице.

Уровень компетентности	Оценка по национальной шкале	Сумма баллов по 100-бальной шкале
Высокий (творческий)	Отлично	81-100
Достаточный (конструктивно-вариативный)	Хорошо	51-80
Средний (репродуктивный)	Удовлетворительно	25-50
Низкий (рецептивно-производительный)	Неудовлетворительно	0-24

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания – 45.

Минимальный проходной балл для обучения за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета определяется на конкурсной основе Правилами приёма Севастопольского государственного университета.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

№	Наименование и полное библиографическое описание	Количество экземпляров в библиотеке
Основная литература		
1	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129488 (дата обращения: 31.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
2	Томилин, К. Г. Водные виды рекреации : учебное пособие / К. Г. Томилин, В. В. Мазур. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 235 с. — ISBN 978-5-9765-4798-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183052 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
3	Основы активного туризма : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 115 с. — ISBN 2413-6379. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176379 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
4	Каминская, Н. Д. Рекреалогия: Электронное учебное пособие : учебное пособие / Н. Д. Каминская, Д. Д. Прыгов. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2009. — 129 с. — ISBN 978-5-94047-557-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/63841 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
5	Тынянкин, О. А. Основы спортивного туризма: теория и практика : учебное пособие / О. А. Тынянкин, А. С. Кузнецова. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 133 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158244 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
6	Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519394 (дата обращения: 06.04.2023).	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
Дополнительная литература		
1	Бойко, В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : МАБИВ, 2020. — 133 с. — ISBN 2413-6379. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176360 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
2	Тимофеева, Е. С. Экстремальный туризм : учебное пособие / Е. С.	без ограничений

	Тимофеева. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2010. — 156 с. — ISBN 978-5-94048-069-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/63937 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
3	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129488 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех
4	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: Монография / Соболев С.В., Гелецкий В.М., Николаев Е.А. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 230 с.: ISBN 978-5-7638-3551-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/974602 (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: по подписке..	без ограничений регистрация по IP-адресам СевГУ, индивидуальный доступ для всех