

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Программа
вступительных испытаний
по физической культуре
(для поступающих на специальности и направления
бакалавриата)

Чита
2026

	Должность	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Разработал	Член предметной экзаменационной комиссии, канд. пед. наук, декан факультета физической культуры и спорта ГПИ	Геберт Виталий Климентьевич		

Программа вступительных испытаний по физической культуре в Забайкальский государственный университет составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Лица с ограниченными возможностями здоровья, поступающие на очную и заочную форму обучения, по своему желанию могут сдавать практический или теоретический курс.

Форма проведения вступительного испытания, система и критерии оценивания его результата определяются в соответствии с положением о вступительных испытаниях, утвержденным приказом ректора.

Физическая культура (практическая часть)

К вступительному испытанию по физической культуре (практическая часть) допускаются лица, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086-у *с допуском к занятиям физической культурой и спортом*.

Вступительное испытание по физической культуре проводится в один день в соответствии с расписанием.

Шкала оценивания вступительного испытания по физической культуре является 100-балльной.

В структуру вступительного испытания по физической культуре включены четыре контрольных испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): бег на 100 м., бег на 2000 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Перед выполнением контрольного испытания каждому абитуриенту предоставляется возможность разминки и практического опробования задания в целом.

Контрольные испытания проводятся по следующим правилам:

Бег на 100 (мин, с) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м. выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на 2000 м (мин, с) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 2 км выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 6 – 8 человек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, количество раз) выполняется из исходного положения вис закрытым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с. исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, количество раз) 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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с. исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

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

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Результаты контрольных испытаний определяются согласно таблицам №1 и №2.

Таблица №1. Оценка физической подготовленности (юноши)

№	Контрольные испытания		Баллы			
			25	20	15	10
1.	Бег на 100 м	сек	13,4	13,5-14,4	14,5-15,4	15,5-16,0
2.	Бег на 2000 м	мин, сек	8.19	8.20 - 9.09	9.10 - 9.59	10.00-10.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	20 и более	14-19	9-13	5-8
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	221 и более	211-220	201-210	191-200
Общая сумма баллов			100	80	60	40

Таблица №2. Оценка физической подготовленности (девушки)

№	Контрольные испытания		Баллы			
			25	20	15	10
1.	Бег на 100 м	сек	16,4	16,5-17,4	17,5-18,4	18,5-19,0
2.	Бег на 2000 м	мин, сек	10.49	10.50 - 11.29	11.30-12.09	12.10-12.50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	25 и более	20-24	14-19	9-13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	181 и более	171-180	161-170	151-160
Общая сумма баллов			100	80	60	40

Итоговая оценка вступительного испытания по физической культуре равна сумме количества баллов, набранных по четырем контрольным испытаниям. Минимальная сумма баллов по четырем контрольным испытаниям составляет **40 баллов**. В случае, если абитуриент хотя бы по одному контрольному испытанию из четырех предложенных набирает **менее 10 баллов**, то получает неудовлетворительную итоговую оценку.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья, а также абитуриентам, поступающим на заочную форму обучения на места с полной компенсации затрат, предоставляется возможность сдачи вступительного испытания по физической культуре в форме компьютерного тестирования.

Рекомендуемая литература

1. Барышников В.Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методическое пособие. – Москва: Русское слово, 2018. – 176 с.
2. Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Бадлуева С.В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов. – Москва: Лань, 2023. – 144 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. – Москва: Издательство «Просвещение», 2023. – 192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11классы. – Москва: Издательство «Просвещение», 2022. – 320 с.
5. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11классы. – Москва: Издательство «Просвещение», 2022. – [Электронная форма].
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – Москва: Издательство «Просвещение», 2022. – [Электронная форма].
7. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566007> (дата обращения: 10.03.2025).