

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»

Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра спортивного совершенствования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИСТиС
В.В. Эрлих
2026 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
Форма обучения: очная, заочная

Разработчик программы:

Зав.кафедрой СС

Аминов А.С.



СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3
2	Условия проведения вступительного испытания	3
3	Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по общей физической подготовке	4
4	Таблица нормативов	6

1. Общие положения

1) Вступительное испытание по дисциплине «Общая физическая подготовка» для поступающих на направление подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура состоит из комплекса нормативов по общей физической подготовке (спортивные упражнения), определённого отдельно для юношей и девушек (таблица 1). Результаты, показанные в каждом нормативе, переводятся в баллы в соответствии с данной таблицей.

2) Абитуриенты выполняют все 5 (пять) видов нормативов.

3) Баллы, начисленные за каждый норматив в соответствии с полученными результатами, суммируются. В зачет идут баллы за все нормативы.

4) Максимально возможный балл за вступительное испытание – 100 б. Минимально возможное значение балла, при котором абитуриент может быть допущен к конкурсу (зачислению) – 30 б. При выполнении нормативов свыше 100 баллов, заносится максимальная оценка 100 б.

5) Экзаменатор, проводящий вступительное испытание, фиксирует результаты абитуриента в отдельном протоколе, в котором проставляются баллы за каждое выполненное упражнение и суммарный балл. На основании этого протокола заполняется экзаменационная ведомость, в которую заносится оценка по 100-балльной шкале за вступительное испытание.

6) Протокол проведения вступительного испытания с результатами выполнения упражнений и экзаменационная ведомость по окончании экзамена сдаются в приёмную комиссию.

7) Для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья виды испытаний устанавливаются в зависимости от имеющихся ограничений.

2. Условия проведения вступительного испытания

1) Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в дни, определённые утверждённым расписанием вступительных испытаний вуза.

2) Передача вступительного испытания по физической культуре в другие дни не допускается.

3) Местом для проведения вступительного испытания по общей физической подготовке является легкоатлетический манеж Учебно-спортивного комплекса ЮУрГУ (ул. Сони Кривой 60, 4 этаж).

3. Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по общей физической подготовке

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 1-2 сек. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Подъем туловища из положения лежа на спине. Выполняется лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, и закреплены. Руки за головой. Упражнение считается выполненным при касании коленей локтями. Время выполнения упражнения 1 мин.

Прыжок в длину с места. Выполняется от стартовой линии толчком двух ног. Три попытки, в зачет идет наилучший результат. Расстояние измеряется по крайней точке.

Бег на 500 (девушки) и 1000 (юноши) метров. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Стрельба из электронного оружия. Производится 3 пробных и 5 зачетных выстрелов из положения сидя. Расстояние до мишени 10 метров. Время на выполнение теста – 10 мин.

В процессе сдачи испытаний абитуриенты обязаны:

- без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места выполнения испытания;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом медицинскому работнику и преподавателю-экзаменатору;
- проявлять дисциплинированность, беспрекословно выполнять команды преподавателя-экзаменатора.

Таблица 1

Таблица пересчета результатов, показанных в отдельных видах нормативов

Баллы	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъем туловища из положения лежа на спине		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Легкоатлетический бег (м, сек)		Стрельба и из «электронного оружия» (5 выстрелов)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши (1000м)	девушки (500м)	юноши	девушки
20	25	60	66	60	280	220	3:00	1:32	50	48
18	24	58	64	58	275	215	3:02	1:34	49	47
16	23	56	62	56	270	210	3:04	1:36	48	46
15	22	54	60	54	265	205	3:06	1:38	47	45
14	21	52	58	52	260	200	3:08	1:40	46	44
13	20	50	56	50	255	195	3:10	1:42	45	43
12	19	48	54	48	250	190	3:12	1:44	44	42
11	18	46	52	46	245	185	3:14	1:46	43	41
10	17	44	50	44	240	180	3:16	1:48	42	40
9	16	42	48	42	235	175	3:18	1:50	41	39
8	15	40	46	40	230	170	3:20	1:52	40	38
7	14	38	44	38	225	165	3:22	1:54	39	37
6	13	36	42	36	220	160	3:24	1:56	38	36
5	12	34	40	34	215	155	3:26	1:58	37	35
4	11	32	38	32	210	150	3:28	2:00	36	34
3	10	30	36	30	205	145	3:30	2:02	35	33
2	9	29	-	-	200	140	3:32	2:04	34	32