

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»  
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)  
Институт естественных наук и математики

---

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

Ректор ХГУ им. Н.Ф. Катанова

Краснова Т.Г.



2023 г.

Программа  
вступительных испытаний  
профессиональной направленности  
(лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика)  
для лиц, поступающих на направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура.  
44.03.05 Педагогическое образование: Физическая культура-Безопасность  
жизнедеятельности

Абакан, 2023

1. Программа вступительных испытаний для лиц, поступающих на направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование: Физическая культура-Безопасность жизнедеятельности.

2. Разработчики программы:

Кпн, доцент кафедры ФКСиБЖ

 А.В. Фоминых

ст. преподаватель кафедры ФКСиБЖ

 Л.И. Минеева

3. ПРИНЯТА на заседании кафедры ФКСиБЖ

Протокол № 2 от 15.09.2023 г.

Зав. кафедрой ФКСиБЖ  А.В. Фоминых

4. РАССМОТРЕНА на заседании Ученого совета ИЕНиМ

Протокол № 2 от 22.09.2023г.

Председатель УС ИЕНиМ  В.В.Анюшин

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью вступительных испытаний является определение уровня физической подготовленности абитуриента.

### Требования к профессиональной подготовленности абитуриента:

1. К вступительному испытанию допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку по форме 086У, не имеющие медицинских противопоказаний к обучению по профилю Физическая культура.
2. На вступительном испытании по профилю абитуриенты выполняют контрольные задания по 3 видам спорта: легкая атлетика -3 теста, спортивные игры -5 тестов, гимнастика-3 теста.
3. Каждый вид контрольного задания оценивается в баллах. Максимальное количество баллов, набранных на вступительном испытании - 100 (сто баллов).
4. Вступительное испытание по профилю (экзамен) проводится в течение трех дней. На один вид спорта затрачивается один день.

### Шкала оценок вступительного испытания по профилю Физическая культура:

от 60 до 100 баллов – положительный результат

от 0 до 59 баллов – отрицательный результат

## II. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

Виды спорта оцениваются согласно следующим нормативам:

- 2.1. По легкой атлетике:** Упражнения по легкой атлетике включают в себя: тест определения скоростных качеств (бег 100 м), тест на выносливость (бег 1000 м), тест скоростно-силовой направленности (метание гранаты массой 500 гр. (девушки), 700гр. (мужчины)).

### **Нормативы:**

Таблица № 1. Мужчины

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы						
		10	9	8	7	6	5	0
1	Бег 100 м (сек) для лиц в возрасте от 17 до 29 лет	13,5- 13,6	13,7- 13,8	13,9- 14,4	14,5- 14,8	14,9- 15,3	15,4- 15,9	16,0
2	Бег 1000 м (сек) для лиц в возрасте от 17 до 29 лет	3,21- 3,25	3,26- 3,35	3,36- 3,45	3,46- 4,0	4,01- 4,20	4,21- 4,49	5,0
3	Метание гранаты с разбега (м)							
	Для лиц в возрасте от 17-29 лет	36	34	32	30	28	26	24
	для лиц в возрасте от 30 лет	34	32	30	28	26	24	22
	от 45 лет	32	30	28	26	24	22	20

Таблица № 2. Женщины

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы						
		10	9	8	7	6	5	0
1	Бег 100 м (сек) для лиц в возрасте от 17 до 29 лет	15,5- 15,6	15,7- 15,8	15,9- 16,4	16,5- 17,0	17,1- 17,2	17,3- 17,9	18,0 и выше
2	Бег 1000 м (сек) для лиц в возрасте от 17 до 29 лет	4,06- 4,10	4,11- 4,20	4,21- 4,30	4,31- 5,00	5,01- 5,10	5,11- 5,59	6,0
3	Метание гранаты с разбега (м)							
	Для лиц в возрасте от 17-29 лет	22	20	18	16	14	12	10
	для лиц в возрасте от 30 лет	20	18	16	14	12	10	8
	от 45 лет	18	16	14	12	10	8	6

Примечание: на дистанции 100м для абитуриентов от 30 до 44 лет - нормативы увеличиваются на 0,5 сек., 45 лет и старше – на 4 сек. На дистанции 1000м для абитуриентов от 30 до 44 лет нормативы увеличиваются на 25 сек., 45 лет и старше - на 60 сек. На выполнение метания гранаты абитуриенту даются 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Общая сумма баллов за экзамен по легкой атлетике складывается из баллов за каждый вид упражнений. Максимальный балл – 30.

## 2.2. По спортивным играм:

### Волейбол

Таблица № 3. Мужчины

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы						
		6	5	4	3	2	1	0
1	Верхняя передача мяча в парах, расстояние 5-6 метров	10	9	8	7	6	5	4 и менее
2	Передача мяча снизу в парах, с расстояния 5-6 метров	10	9	8	7	6	5	4 и менее
3	<p>Подача на точность в зоны 1,6,5 по одному разу (количество точных подач в заданную зону)</p> <p>Результативная подача в пределы волейбольной площадки любым способом (верхняя прямая, нижняя прямая, боковая)</p>	3	2	1	3 подачи мяча в площадь дку-	2 подачи мяча в площадь дку	1 подача мяча в площадь дку	-

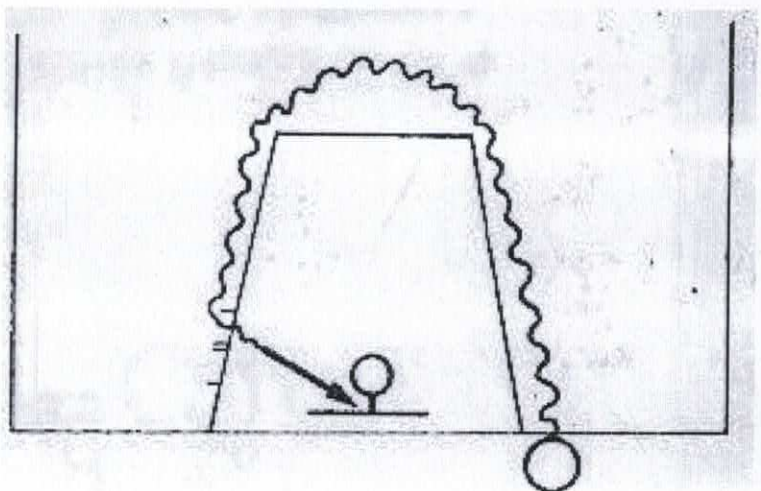
Таблица № 4. Женщины

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы						
		6	5	4	3	2	1	0
1	Верхняя передача мяча в парах, расстояние 5-6 метров	10	9	8	7	6	5	4 и менее
2	Передача мяча снизу в парах, с расстояния 5-6 метров	10	9	8	7	6	5	4 и менее
3	<p>Подача на точность в зоны 1,6,5 по одному разу (количество точных подач в заданную зону)</p> <p>Результативная подача в пределы волейбольной площадки любым способом (верхняя прямая, нижняя прямая, боковая)</p>	3	2	1	3 подачи мяча в площадь дку-	2 подачи мяча в площадь дку	1 подача мяча в площадь дку	-

Баскетбол

Таблица № 5.

№	Вид упражнения (единица измерения)	Пол	Баллы						
			10	9	8	7	6	5	0
1	<b>Штрафные броски.</b> Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.	М	6	5	4	3	2	1	0
		Ж	6	5	4	3	2	1	0
2	<b>Введение мяча с броском в корзину из-под щита.</b> Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого «усика» входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой – до результата. Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдет кольцо корзины после второго попадания.	М	16,1-16,4	16,5-16,8	16,9-17,2	17,3-18,2	18,3-20,0	20,1-23,0	23,1-25,0
		>30 лет	18,1-18,4	18,5-18,8	18,9-19,6	19,7-20,2	20,3-23,0	23,1-25,0	25,1-30,0
		>45 лет	20,9-21,0	21,1-21,8	21,9-22,4	22,5-23,0	23,1-25,0	25,0-30,0	30,1-35,1
		Ж	17,1-17,2	17,3-17,8	17,9-18,8	18,9-19,0	19,1-21,0	21,1-25,0	25,1-30,0
		>30 лет	19,1-19,2	19,3-19,8	19,9-20,2	20,3-21,0	21,1-23,0	23,1-28,0	28,1-35,0
		>45 лет	21,9-22,0	22,1-22,4	22,5-22,8	22,9-23,4	23,5-26,0	26,1-35,0	35,1-40,0



Общая сумма баллов за экзамен по спортивным играм складывается из баллов за каждый вид упражнений. Максимальный балл – 38.

### 2.3. По гимнастике:

Упражнения по гимнастике у мужчин состоят из трех видов: подтягивание в висе на перекладине хват сверху; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; вольные упражнения.

У женщин: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание туловища из положения сидя руки за голову; вольные упражнения.

Таблица № 6.

#### Мужчины

№	Вид упражнения (ед. измер.)	Баллы						
		10	9	8	7	6	5	
1	Подтягивание на перекладине (раз, макс/мин) 17-30 лет	> 12	11/10	9/8	7/6	5/4	3/2	
	>30 лет	> 10	9/8	7/5	4/3	2	1	
	>45 лет	> 5	4	3	2	1	Попытка с раскачкой	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз, макс/мин)	> 20	19/16	15/13	12/10	9/7	6/4	
	>30 лет	15	14/12	11/8	7/6	5/4	3/2	
	>45 лет	> 10	9/8	7/6	5/4	3/2	1	
3	Вольные упражнения на 16 счетов.	Баллы						
		12	11	10	9	8	7	6
		10/8,5	8,4/8,0	7,9/7,8	7,7/7,6	7,5/7,4	7,3/7,0	6,9/6,0

Таблица № 7.

#### Женщины

№	Вид упражнения (ед. измер.)	Баллы						
		10	9	8	7	6	5	
1	Сгибание и разгибание туловища из положения, сидя руки за голову (раз, макс/мин)	> 40	39/35	34/30	29/25	24/20	19/10	
	>30 лет	35/30	29/25	24/20	19/15	14/8	10/0	
	>45 лет	>25	24/20	19/15	14/12	11/6	5/0	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 17	16	15	14	13	12/10	
	>30 лет	>15	14	13	12	11	>6	
	>45 лет	>10	9	8	7	6	>3	
3	Вольные упражнения на 16 счетов.	Баллы						
		12	11	10	9	8	7	6
		10/8,5	8,4/8,0	7,9/7,8	7,7/7,6	7,5/7,4	7,3/7,0	6,9/6,0

Примечание: Вольные упражнения по гимнастике оцениваются экзаменаторами по 12-балльной шкале. Итоговая оценка вольных упражнений по гимнастике определяется как среднее арифметическое выставленных баллов экзаменаторами.

Применяются нижеследующие последовательности элементов в вольных упражнениях.

### **Вольные упражнения**

#### **Мужчины в возрасте 17-44 лет**

Исходное положение – полуприсед, руки назад	оценка в баллах
- прыжком кувырок вперед в упор присев	2,0
- стойка на голове и руках, держать	3,5
- опускание в упор присев	1,0
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх	1,0
- переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев	1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	0,5

#### **Женщины в возрасте 17-44 лет**

Исходное положение – основная стойка	оценка в баллах
- равновесие на левой (правой)	1,5
- приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад	1,0
- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно	2,5
- поворот кругом в упор присев	1,0
- кувырок назад в 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 и в стороны	0,5

#### **Мужчины в возрасте 45 лет и выше**

- Исходное положение – основная стойка	оценка в баллах
--	-----------------



- боковое равновесие на правой (левой) ноге, правая (левая) рука вверх	2,0
- основная стойка	не оценивается
- полуприсед, руки назад (старт пловца)	1,5
- прыжком кувырок вперед в упор присев	2,5
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх	1,5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев	1,5
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

#### **Женщины 45 лет и выше**

Исходное положение – основная стойка	оценка в баллах
- равновесие на левой (правой)	1,5
- приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад	1,0
- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно	2,5
- поворот кругом в упор присев	1,0
- кувырок назад в упор присев	2,5
- перекатом назад в стойку на лопатках, держать	2,0
- перекатом вперед, упор присев	1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх и в стороны	0,5

Общая сумма баллов за экзамен по гимнастике складывается из баллов за каждый вид упражнений. Максимальный балл – 32.