

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

**Программа
проведения дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

при приеме на обучение по программам бакалавриата:

44.03.01 Педагогическое образование

Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

49.03.01 Физическая культура

Физическая культура и спорт

Тольятти, 2026

1. Общие положения

1.1. Вступительное испытание профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения двигательных возможностей абитуриентов для освоения программ бакалавриата:

- 44.03.01 Педагогическое образование (Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта);
- 49.03.01 Физическая культура (Физическая культура и спорт);

1.2. Вступительное испытание проводится в форме тестирования общей физической подготовленности абитуриентов.

1.3. Время проведения тестирования – 10-15 минут на одного абитуриента. Все тесты проводятся в течение одного дня.

1.4. Результат вступительного испытания оценивается **стобалльной шкале**.

1.5. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний при приеме – **31**.

2. Содержание вступительного испытания

2.1. Основные требования, предъявляемые к абитуриенту

2.1.1. Абитуриенты допускаются к вступительному испытанию профессиональной направленности при наличии спортивной формы:

- для спортивного зала (спортивные брюки (лосины) или спортивные шорты, спортивная майка (футболка), кроссовки);
- для бассейна (шапочка, купальник, мыло, мочалка, полотенце, сменная обувь).

2.1.2. Абитуриенты допускаются к вступительному испытанию профессиональной направленности при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.2. Порядок проведения и содержание вступительного испытания

2.2.1. В первую очередь абитуриенты проходят тестовые задания в **спортивном зале**:

- **Тест 1. Прыжок в длину с места (см)**

Методика проведения

Даётся 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол в сантиметрах (см). Не засчитывается результат, если абитуриент заступил за линию выполнения прыжка.

- Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины)

Методика проведения

Руки сгибаются до угла 90°. При остановке выполнения упражнения абитуриентом более 5 секунд подсчёт количества выполненных раз останавливается. Результат заносится в протокол. Девушки (женщины) выполняют тестовое задание на гимнастической скамейке с высотой 30-40 см.

- Тест 3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Методика проведения

Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Абитуриент за 1 минуту должен выполнить максимальное количество подниманий и опусканий туловища. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

- Тест 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Методика проведения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- Тест 5. Челночный бег 3x10 м (сек)

Методика проведения

Тест проводится в спортивном зале на деревянном или другом твердом покрытии. Перед началом его проведения подготавливается место: обозначаются двумя конусами линия старта, и через 10 метров напротив также ставится два конуса, которые обозначают линию финиша. По команде испытуемые встают на линию старта (заступать за линию нельзя). По команде «МАРШ!» испытуемые бегут до линии финиша и касаются её рукой. Далее, развернувшись в противоположную сторону выполняют бег к линии старта и коснувшись её рукой разворачиваются на 180° и бегут до линии финиша, не останавливаясь. Время засекается по команде «МАРШ!», а останавливалось,

когда испытуемый достигает линию финиша. Время в секундах записывается в протоколе в секундах.

2.2.2. После прохождения тестовых заданий в спортивном зале проводится тестовое задание **«Плавание на 50 м» в 25 м бассейне.**

Абитуриент может выбрать любой из 3-х стилей плавания:

- вольный стиль,
- кроль на спине,
- брасс.

Проведение тестового задания соответствует официальным правилам соревнований по плаванию.

2.2.3. Критерии и методика оценки результатов испытаний.

– **Итоговый балл за вступительное испытание складывается из суммы баллов, набранных при выполнении тестовых заданий (в соответствии с Таблицей 1)**

Таблица 1 – Тестовые задания вступительного испытания профессиональной направленности по общей физической подготовке (максимальное количество баллов)

№ п/п	Название тестового задания	пол	Максимальный балл	Место проведения
1.	Прыжок в длину с места (см)	М/Ж	15	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз)	Ж		Спортивный зал У-225 по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	М/Ж	15	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	М/Ж	15	
5.	Челночный бег 3х10 м (сек).	М/Ж	15	
6.	Плавание 50м. (на выбор: вольный стиль, кроль на спине, брасс)	М/Ж	25	Бассейн по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
ИТОГО			100	

– **Критерии и методика оценки результатов по отдельным тестовым заданиям в соответствии с таблицами 2-6, 7.1-7.3:**

Таблица 2 – Прыжок в длину с места (см)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
15	240 и более	230 и более	220 и более	195 и более	190 и более	185 и более
12	220-239	210-229	200-219	180-194	170-189	160-184
8	200-219	190-209	180-199	160-179	150-169	140-159
5	170-199	160-189	150-179	140-159	130-149	120-139

Таблица 3 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
15	40 и более	35 и более	30 и более	25 и более	20 и более	15 и более
12	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14
8	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9
5	20-29	15-24	10-19	10-14	5-9	до 5

Таблица 4 – Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
15	55 и более	50 и более	45 и более	50 и более	45 и более	40 и более
12	45-54	40-49	35-44	40-49	35-44	30-39
8	30-44	25-39	20-34	25-39	20-34	18-29
5	до 30	до 25	до 20	до 25	до 20	до 18

Таблица 5 – Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
15	15 и более	13 и более	10 и более	18 и более	16 и более	12 и более
12	12-14	10-12	7-9	15-17	13-15	9-11
8	9-11	7-9	4-6	12-14	10-12	6-8
5	до 9	до 7	до 4	до 12	до 10	до 6

Таблица 6 – Челночный бег 3х10 м (сек)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
15	7,1 и менее	7,4 и менее	8.0 и менее	8.2 и менее	8.7 и менее	9.0 и менее
12	7.2-7.7	7.5-8.2	8.1-8.9	8.3-8.8	8.8-9.5	9.1-9.8
8	7.8-8.5	8.3-9.0	9.0-9.7	8.9-9.7	9.6-10.3	9.9-10.6
5	8.6 и более	9.1 и более	9.8 и более	9.8 и более	10.4 и более	10.7 и более

Таблица 7.1 – Плавание 50м вольный стиль (мин.сек.)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
25	0.35 и менее	0.40 и менее	0.45 и менее	0.40 и менее	0.45 и менее	0.50 и менее
20	0.36-0.45	0.41-0.50	0.46-0.55	0.41-0.50	0.46-0.55	0.51-1.00
15	0.46-0.55	0.51-1.00	0.56-1.05	0.51-1.00	0.56-1.05	1.01-1.10
10	0.56-1.05	1.01-1.10	1.06-1.15	1.01-1.10	1.06-1.15	1.11-1.20
5	Без учета времени					

Таблица 7.2 – Плавание 50м кроль на спине (мин.сек.)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
25	0.40 и менее	0.45 и менее	0.50 и менее	0.45 и менее	0.50 и менее	0.55 и менее
20	0.41-0.50	0.46-0.55	0.51-1.00	0.46-0.55	0.51-1.00	0.56-1.05
15	0.51-1.00	0.56-1.05	1.01-1.10	0.56-1.05	1.01-1.10	1.06-1.15
10	1.01-1.10	1.06-1.15	1.11-1.20	1.06-1.15	1.11-1.20	1.16-1.25
5	Без учета времени					

Таблица 7.3 – Плавание 50м брасс (мин.сек.)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
25	0.45 и менее	0.50 и менее	0.55 и менее	0.50 и менее	0.55 и менее	1.00 и менее
20	0.46-0.55	0.51-1.00	0.56-1.05	0.51-1.00	0.56-1.05	1.01-1.10
15	0.56-1.05	1.01-1.10	1.06-1.15	1.01-1.10	1.06-1.15	1.11-1.20
10	1.06-1.15	1.11-1.20	1.16-1.25	1.11-1.20	1.16-1.25	1.21-1.30
5	Без учета времени					

2.2.4. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр (далее - чемпионы и призеры в области спорта), а также Заслуженные Мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, при наличии соответствующих документов (удостоверение, приказ) получают максимальное количество баллов по итогам данного вступительного испытания – 100 баллов.

Разработчики программы:

1. Балашова Валентина Федоровна, профессор, доктор пед. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта.
2. Подлубная Алена Анатольевна, доцент, канд. пед. наук, директор института физической культуры и спорта.

Приложение к программе вступительного испытания

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

При приеме на обучение **по программам бакалавриата** результаты каждого вступительного испытания, проводимого ТГУ, оцениваются по **100-балльной шкале**.

Результат в баллах = Балл за Тест 1 + Балл за Тест 2 + Балл за Тест 3 + Балл за Тест 4 +
+ Балл за Тест 5 + Балл за Тест 6

где:

Результат в баллах – результат вступительного испытания, поступающего (по **100-балльной шкале**).

Балл за Тест 1 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 1. Прыжок в длину с места (см)**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Балл за Тест 2 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины)**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Балл за Тест 3 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Балл за Тест 4 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Балл за Тест 5 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 5. Челночный бег 3x10 м (сек)**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Балл за Тест 6 – количество баллов, полученных студентом за **Тест 6. «Плавание на 50м» в 25м. бассейне**, в соответствии с программой вступительного испытания.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания - 31.