

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования «Тюменский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор Тюменского  
государственного университета  
И.С. Романчук



**Программа вступительного профессионального испытания по направлению  
«49.03.01 Физическая культура,  
профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

Абитуриент сдает 5 тестов, определяющих уровень развития его физических способностей и двигательных умений и навыков, соответствующих школьной программе по физической культуре.

До экзамена допускается абитуриент, имеющий спортивную форму одежды включая сменную спортивную обувь.

Экзамен по общей физической подготовленности проводится в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

Итоговая оценка выставляется по 100-бальной системе на основе суммарного количества зачетных баллов, набранных абитуриентами при выполнении нормативных требований экзамена по общей физической подготовленности: подтягивание на перекладине (юноши, мужчины) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки, женщины), наклон вперед из положения «сидя», прыжок в длину с места, бег 100 м., бег 1000 м.

Абитуриенты, имеющие спортивное звание «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса», поступают по собеседованию.

**Процедура сдачи вступительного экзамена (тестов) по общей физической подготовке**

**1. Подтягивание на перекладине из исходного положения**

Подтягивание выполняется из исходного положения в висе хватом сверху на перекладине. Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещаются сгибание в тазобедренном суставе, перехваты руками, остановки.

## **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**

Исходное положение: в висе на низкой перекладине (хват сверху). Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещается сгибание в тазобедренном суставе, перехваты руками, остановки. Подтягивание, выполненное с неполным выпрямлением рук, не засчитывается.

### **2. Наклон вперед из положения сидя**

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см. выполняется два наклона вперед, на третьем регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

### **3. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук. Длина лучшего прыжка с двух попыток измеряется с точностью до 1 см. от контрольной линии до ближайшей точки касания любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной подпрыжке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

### **4. Бег 100 м.**

Бег на 100 метров выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований по лёгкой атлетике.

### **5. Бег 1000 м.**

Бег на 1000 метров выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований по лёгкой атлетике.

## **Нормативы по общей физической подготовленности ( 20-бальная система оценивания)**

Баллы	Мужчины					Женщины				
	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения «сидя» (см)
20	13,2	3,30	230	12	15	16,2	4,20	210	18	18
19	13,3	3,32	228	---	14	16,3	4,25	209	---	17
18	13,4	3,34	226	11	13	16,4	4,30	208	17	16

17	13,5	3,36	224	---	12	16,5	4,35	207	---	15
16	13,6	3,38	222	10	11	16,6	4,40	206	16	14
15	13,7	3,40	220	---	10	16,7	4,45	204	15	13
14	13,8	3,42	218	9	9	16,8	4,50	202	14	12
13	13,9	3,44	216	---	8	16,9	4,55	200	13	11
12	14,0	3,46	214	8	7	17,0	5,00	198	12	10
11	14,1	3,48	212	---	6	17,1	5,05	196	11	9
10	14,2	3,50	210	7	5	17,2	5,10	194	10	8
9	14,3	3,52	208	---	4	17,3	5,15	190	9	7
8	14,4	3,54	206	6	3	17,4	5,20	186	8	6
7	14,5	3,56	204	---	2	17,5	5,25	182	7	5
6	14,6	3,58	202	5	1	17,6	5,30	178	6	4
5	14,7	4,00	200	---	-1	17,7	5,35	174	5	3
4	14,8	4,02	198	4	-2	17,8	5,40	170	4	2
3	14,9	4,04	196	3	-3	17,9	5,45	166	3	1
2	15,0	4,06	194	2	-4	18,0	5,50	162	2	-1
1	15,1	4,10	190	1	-5	18,1	5,55	160	1	-2

### Рекомендуемая литература

1. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2014 – 284 с. [libr.msu.mogilev.by:8888>орac/index.php...](http://libr.msu.mogilev.by:8888/orac/index.php...)

2. Железняк Ю.Д. Программа для системы дополнительного образования детей:

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.–М.: Советский спорт, 2012.–112 с.

3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[studmed.ru>kuramshin-yuf-teoriya...metodika...kultury...](http://studmed.ru>kuramshin-yuf-teoriya...metodika...kultury...)