МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры и спорта, к.б.н., доцент

_____Буданова Е. А.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,

проводимых КемГУ самостоятельно,

для поступающих по программам бакалавриата и специалитета

по ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

в 2026 году

КЕМЕРОВО 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00AAEDD5461FD53813B964A5488C8CD20B
Владелец: Просеков Александр Юрьевич
Действителен: с 18.06.2025 до 11.09.2026

Основные положения.

Настоящее положение определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценивания вступительных испытаний по общей и специальной физической подготовке поступающий в ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» на обучение по направлениям бакалавриата 49.03.01 Физическая культура», 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 44.05.01 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»).

Перечень тестов и требований к уровню физической подготовленности определен программой физического воспитания для общеобразовательных учреждений с учетом нормативов ВФСК ГТО.

Цель вступительных испытаний – выявление уровня подготовленности абитуриента в области физической культуры и спорта для рассмотрения возможности осваивать соответствующие образовательные программы.

Форма проведения вступительных испытаний: **тестирование физической подготовленности.**

На вступительном экзамене по профессиональным испытаниям осуществляется оценка физической подготовленности и достижений абитуриентов в области физической культуры и спорта (вид спорта в соответствии с выбором абитуриента).

ВАЖНО!!!

Допуск на вступительные испытания осуществляется при **наличии** у абитуриента **медицинской справки с заключением о возможности выполнения нормативов по физической подготовке.**

Вступительные испытания включают в себя определение уровня общей физической подготовленности (выполнение 5 нормативов) и оценку специальной физической подготовки - спортивный разряд или звание (если таковые имеются). Перечень нормативов:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) - женщины.
2. Прыжок в длину с места двумя ногами (см).
3. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).
4. Бег 1500 м (мин) - мужчины. Бег 800 м (мин) – женщины.

5. Челночный бег 3*10 м (сек).

Нижний порог прохождения – 30 баллов.

ПРАВИЛА
выполнения нормативов по общей физической подготовке.

Все нормативы выполняются согласно общепринятым требованиям, судейство осуществляется по общепринятым правилам. Ознакомиться с техникой и требованиями можно на сайте ВФСК ГТО https://www.gto.ru/#gto-method

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 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 отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Бег на дистанцию 800 м, 1500 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

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.

Челночный бег 3х10 метров

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела
и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Оценка результатов вступительного испытания.

Результаты нормативов оцениваются в соответствии с таблицей 1.

Сумма баллов, набранных в 5 тестах, является итоговой в оценке общей физической подготовки. Максимальная оценка – 75 баллов.

Специальная физическая подготовка оценивается по наличию спортивного разряда или звания в соответствии с таблицей 2. Максимальная оценка – 25 баллов.

Нижний порог прохождения – 30 баллов.

Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

Таблица 1

Шкала перевода результатов выполнения нормативов в баллы для вступительных испытаний

Мужчины

№	Норматив.	Баллы. (max 75).				
		3	6	9	12	15
1	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) мужчины.	9	12	15	18	21
2	Прыжок в длину с места двумя ногами (см).	200-204	205-224	225-240	241-259	260 и больше
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	+8	+10	+12	+14	+16 и больше
4	Бег 1500 м (мин).	6.00-5.44	5.45-5.31	5.30-5.16	5.15-5.01	5.00 и меньше
5	Челночный бег 3*10 м (сек).	8,1-7,8	7,7-7,5	7,4-7,1	7,0-6,8	6,7 и меньше

Женщины.

№	Норматив.	Баллы. (max 75).				
		3	**6**	**9**	**12**	**15**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз).	11	14	16	18	20
2	Прыжок в длину с места двумя ногами (см).	175-184	185-194	195-205	206-215	216 и больше
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	+10	+13	+16	+18	+20 и больше
4	Бег 800 м (мин).	3.30-3.23	3.22-3.15	3.14-3.08	3.07-3.01	3.00 и меньше
5	Челночный бег 3*10 м (сек).	9,1-8,8	8,7-8,5	8,4-8,2	8,1-7,9	7,8 и меньше

Оценка специальной физической подготовки производится по наличию спортивного разряда или звания (если таковые имеются). Для подтверждения наличия спортивного разряда или звания абитуриент предъявляет разрядную книжку или копию приказа о присвоении спортивного разряда или звания. Для подтверждения золотого знака ВФСК ГТО абитуриент предъявляет удостоверение знака или выписку из приказа о присвоении знака ГТО.

Таблица 2

Шкала перевода спортивных достижений в баллы
для вступительных испытаний

Мастер Спорта и выше	25 баллов
Кандидат в Мастера Спорта	20 баллов
I взрослый разряд	15 баллов
II и III взрослый разряд, золотой знак отличия «ГТО»	10 баллов