



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вологодский государственный университет»  
(ВоГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приемной комиссии,  
Исполняющий обязанности ректора ВоГУ  
Д.В. Дворников

28 февраля 2025 года

### ПРОГРАММА

вступительных испытаний при поступлении в университет для обучения по специальности  
среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»  
по общей физической подготовке в 2025 году

#### 1. Содержание и форма проведения вступительных испытаний

1.1. Вступительные испытания при поступлении на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура по общей физической подготовке включают в себя:

- Комплексный экзамен по общей физической подготовленности;
- Учет индивидуальных спортивных достижений.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по 100-балльной шкале (50 баллов – результаты комплексного экзамена по общей физической подготовленности, 50 баллов – оценка индивидуальных спортивных достижений).

1.2. Комплексный экзамен по общей физической подготовленности (далее – ОФП) проводится в форме выполнения контрольных упражнений (нормативов):

*По очной форме обучения:*

- Юноши: подтягивание на перекладине, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м с высокого старта.
- Девушки: сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, бег на 1000 м с высокого старта.

*По заочной форме обучения:*

- Юноши: подтягивание на перекладине, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
- Девушки: сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

1.3. Поступающий на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура представляет сведения о своих индивидуальных спортивных достижениях (при наличии) и документы, подтверждающие получение результатов достижений.

1.4. Перечень индивидуальных спортивных достижений:

Наименование достижения
Наличие спортивного разряда, действующего на дату подачи заявления, или спортивного звания
мастер спорта России (МС) – бессрочно
кандидат в мастера спорта России (КМС) – срок действия 3 года
1-й спортивный разряд – срок действия 2 года
2-й спортивный разряд – срок действия 2 года

3-й спортивный разряд – срок действия 2 года
В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 года № 33 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО):
Наличие удостоверения ВФСК «ГТО» (5-8 ступень) - для очной формы обучения
Наличие удостоверения ВФСК «ГТО» (5-10 ступень) - для заочной формы обучения
золотой знак
серебряный знак
бронзовый знак

1.5. Учет индивидуальных спортивных достижений и расчет суммарного балла осуществляется экзаменационной комиссией.

## **2. Правила выполнения контрольных упражнений при проведении вступительных испытаний**

2.1. Подтягивание на перекладине выполняется в спортивном зале из виса хватом сверху на ширине плеч до касания подбородком перекладины сверху. Считается количество подтягиваний подряд. После двух неудачных подтягиваний выполнение упражнения прекращается. Не допускаются маховые, хлестообразные и рывковые движения ногами и туловищем. Дается одна попытка.

2.2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется в спортивном зале. Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены в стороны 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. Сгибая руки, необходимо коснуться контактной платформы высотой 5 см, затем разгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Дается одна попытка.

2.3. Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале или на стадионе: совершается из исходной позиции – ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Поступающий прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из двух попыток.

2.4. Челночный бег: 3×10 метров проводится в спортивном зале. Старт высокий, обувь для бега без шипов. По команде «Марш!» поступающий бежит до отметки 10 м, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом и таким образом пробегает еще два отрезка. Каждый имеет право на две попытки. Оценка выставляется по лучшему результату. Попытка не засчитывается, если сдающий экзамен не касается площадки за линией.

2.5. Бег на 1000 м с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона с твердым покрытием. По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию; не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Дается одна попытка.

2.6. Наклон вперед из положения стоя выполняется в спортивном зале: определяется по степени наклона туловища вперед. Поступающий из положения основной стойки на гимнастической скамейке (тумбе) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+). Оценивается лучшая из двух попыток.

### 3. Нормативы и критерии оценивания

3.1. Для прохождения вступительных испытаний поступающие должны показать результаты выполнения контрольных упражнений не ниже установленных нормативов (Таблицы 1, 2).

**Таблица 1** – Критерии оценивания испытаний по ОФП для поступающих на очную форму обучения

Подтягивание на перекладине (раз)	Юноши			Девушки				Баллы	
	Челночный бег (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м	Сгибание/разгибание рук(раз)	Челночный бег(сек)	Прыжок в длину с места(см)	Бег 1000 м	Балл за каждое испытание	Суммарный балл
18	6,8	260-257	2.55,4	35-33	7,8	230-226	3.41,5	12,5	50
-	6,9	256-253	2.57,2	32-31	7,9	225-221	3.43,5	12	48
17	7,0	252-249	2.59,0	30-29	8,0	220-216	3.45,5	11,5	46
-	7,1	248-245	3.00,9	28-27	8,1	215-211	3.47,5	11	44
16	7,2	244-241	3.02,8	26-25	8,2	210-206	3.49,6	10,5	42
-	7,3	240-238	3.04,7	24	8,3	205-201	3.51,8	10	40
15	7,4	237-235	3.06,7	23	8,4	200-197	3.54,1	9,5	38
-	7,5	234-232	3.08,6	22	8,5	196-193	3.56,5	9	36
14	7,6	231-229	3.10,5	21	8,6	192-189	3.59,0	8,5	34
13	7,7	228-226	3.12,4	20	8,7	188-185	4.01,7	8	32
12	7,8	225-223	3.14,3	19	8,8	184-181	4.04,4	7,5	30
11	7,9	222-219	3.16,2	18	8,9	180-177	4.07,3	7	28
10	-	218-216	3.18,1	17	-	176-173	4.10,3	6,5	26
9	-	215-212	3.20,1	16	-	172-170	4.12,0	6	24
8	8,0	211-210	3.22,1	15	9,0	169-167	4.13,5	5,5	22
7	-	209-207	3.24,1	14	-	166-164	4.15,2	5	20
6	-	206-204	3.26,1	13	-	163-161	4.17,0	4,5	18
-	8,1	203-202	3.28,1	12	9,1	160-159	4.20,6	4	16
5	-	201	3.30,2	11	-	158-157	4.22,1	3,5	14
-	-	200-199	3.32,3	10	-	156-155	4.24,5	3	12
4	8,2	198-197	3.34,4	9	9,2	154	4.28,6	2,5	10
-	-	196-195	3.36,5	8	-	153-151	4.30,7	2	8
3	-	194-193	3.38,6	7	-	150-149	4.33,1	1,5	6
-	8,3	192-191	3.40,8	6	9,3	148-147	4.35,4	1	4
2	-	190-166	3.43,0	5	-	146	4.38,0	0,5	2
-	8,4	165-161	3.45,2	4	9,4	145-144	4.43,4	0,4	1,6
1 и менее	8,5	160-156	3.47,4	3	9,5	143-141	4.49,5	0,3	1,2
-	8,6	155-151	3.51,0	2	9,6	140-139	4.56,4	0,2	0,8
-	8,7 и более	150 и менее	3.56,5 и менее	1 и менее	9,7 и более	138 и менее	5.04,7 и менее	0,1	0,4

Таблица 2 – Критерии оценивания испытаний по ОФП для поступающих на заочную форму обучения

Подтягивание на перекладине (раз)	Юноши			Девушки				Баллы	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Челночный бег (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание/разгибание рук (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Челночный бег (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Балл за каждое испытание	Суммарный балл
16	+15	6,9	250-247	25	+20	7,9	220-216	12,5	50
-	+14	7,0	246-245	23	+19	8,0	215-211	12	48
15	+13	7,1	244-243	20	+18	8,1	210-206	11,5	46
-	+12	7,2	242-241	18	+17	8,2	205-201	11	44
14	+11	7,3	240-239	16	+16	8,3	200-197	10,5	42
-	+10	7,4	238	15	+15	8,4	196-195	10	40
13	+9	7,5	237-235	14	+14	8,5	194-191	9,5	38
-	+8	7,6	234-232	13	+13	8,6	190-189	9	36
12	+7	7,7	231-229	12	+12	8,7	188-185	8,5	34
11	+6	7,8	228-226	11	+11	8,8	184-181	8	32
10	+5	7,9	225-223	10	+10	8,9	180-179	7,5	30
9	-	8,0	222-219	9	+9	9,0	178-177	7	28
8	-	8,1	218-216	-	+8	9,1	176-173	6,5	26
7	+4	8,2	215-212	-	+7	9,2	172-170	6	24
6	-	8,3	211-210	8	+6	9,3	169-167	5,5	22
5	-	8,4	209-207	-	-	9,4	166-164	5	20
4	+3	8,5	206-204	-	-	9,5	163-161	4,5	18
-	-	8,6	203-202	7	+5	9,6	160-159	4	16
3	-	8,7	201	6	-	9,7	158-157	3,5	14
-	+2	8,8	200-199	5	-	9,8	156-155	3	12
2	-	8,9	198-197	4	+4	9,9	154	2,5	10
-	-	-	196-195	3	-	-	153-151	2	8
1	+1	-	194-193	2	+3	-	150-149	1,5	6
-	-	9,0	192-191	1	+2	10,0	148-147	1	4
-	-	9,1	190-166	-	+1	-	146	0,5	2
-	-	-	165-161	-	-	10,1	145-144	0,4	1,6
-	-	-	160-156	-	-	10,2	143-141	0,3	1,2
-	-	-	155-151	-	-	10,3	140-139	0,2	0,8
-	-	-	150 и менее	-	-	10,34	138 и менее	0,1	0,4

3.2. Баллы, полученные за все упражнения, суммируются, и выводится общий показатель. Максимальное количество баллов по ОФП – 50.

3.3. Критерии учета индивидуальных спортивных достижений:

**Таблица 3 – Критерии учета индивидуальных спортивных достижений**

<b>Индивидуальное спортивное достижение</b>	<b>Баллы</b>
Мастер спорта России + золотой знак ГТО	50
Мастер спорта России + серебряный знак ГТО	48
Мастер спорта России + бронзовый знак ГТО	46
Мастер спорта России	44
Кандидат в мастера спорта + золотой знак ГТО	42
Кандидат в мастера спорта + серебряный знак ГТО	40
Кандидат в мастера спорта + бронзовый знак ГТО	38
Кандидат в мастера спорта	36
1 спортивный разряд + золотой знак ГТО	34
1 спортивный разряд + серебряный знак ГТО	32
1 спортивный разряд + бронзовый знак ГТО	30
1 спортивный разряд	28
2 спортивный разряд + золотой знак ГТО	26
2 спортивный разряд + серебряный знак ГТО	24
2 спортивный разряд + бронзовый знак ГТО	22
2 спортивный разряд	20
3 спортивный разряд + золотой знак ГТО	18
3 спортивный разряд + серебряный знак ГТО	16
3 спортивный разряд + бронзовый знак ГТО	14
3 спортивный разряд	12
Золотой знак ГТО	10
Серебряный знак ГТО	8
Бронзовый знак ГТО	6

3.4. Условия учета результатов индивидуальных спортивных достижений:

3.4.1. Срок действия индивидуальных спортивных достижений действует на дату подачи заявления.

3.4.2. Спортивный разряд в обязательном порядке подтверждается наличием зачетной классификационной книжки (оригинал+копия) и наличием приказа или распоряжения о присвоении спортивного разряда (копия).

3.4.3. Знак ГТО в обязательном порядке подтверждается наличием удостоверения (оригинал+копия), а при отсутствии удостоверения - выпиской из приказа Министерства спорта Российской Федерации о награждении знаками отличия ВФСК «Готов к труду и обороне», заверенной в Министерстве спорта области или в муниципальном центре тестирования ВФСК «ГТО».

3.4.4. При смене возрастной ступени с 01 января 2025 года учитывается наличие удостоверения ВФСК «ГТО» предшествующей возрастной ступени.

3.5. Максимальное количество баллов за индивидуальные спортивные достижения – 50.

3.6. При наличии двух и более спортивных разрядов в различных видах спорта и/или знаков ГТО учитываются только лучшие спортивные достижения (баллы за индивидуальные спортивные достижения по строкам таблицы 3 не суммируются).

3.7. Баллы за индивидуальные спортивные достижения суммируются с баллом за экзамен по ОФП.

3.8. Результаты вступительных испытаний фиксируются и заносятся в протокол и экзаменационный лист поступающего, где выставляется количество баллов за каждое испытание, общий показатель (суммарное количество баллов), баллы за индивидуальные спортивные достижения, итоговый балл и результат вступительных испытаний «зачет», «незачет».

3.9. Поступающие, набравшие 40-100 баллов, считаются прошедшими вступительные испытания, получают «зачет» и могут быть рекомендованы к зачислению в университет.

3.10. Поступающие, набравшие 0-39 баллов, считаются не прошедшими вступительные испытания, получают «незачет» и зачислению в университет не подлежат.

\* Если индивидуальных спортивных достижений, указанных в таблице, нет, то для прохождения испытания и получения зачёта необходимо набрать 40 баллов за экзамен ОФП.

\* Все абитуриенты сдают вступительные испытания, включая тех, у кого индивидуальные спортивные достижения превышают 40 баллов и более.

*Dr B.G. Zhukov / Dr Mambetov*