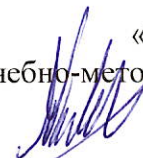
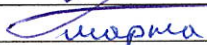


Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени
И.Н.Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебно-методической работе


С.Н. Титов
« 10 »  2025 г.

ПРОГРАММА

профессиональных испытаний по физической культуре
для поступающих по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(с одним профилем подготовки «Физическая культура»),
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки «Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности»),
49.03.01 Физическая культура (с одним профилем подготовки
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»)

Квалификация бакалавр

Составители:

А.Н. Илькин
декан факультета физической культуры и спорта,
к.п.н, доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания;
Д.Н. Немытов,
к.п.н, доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания;
Н.А. Касаткина,
к.п.н, доцент кафедры физической культуры и
безопасности жизнедеятельности;
М.О. Маркин,
к.п.н, доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания
А.А. Баранников,
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта (протокол от «18» февраля 2025 г. № 6)

Ульяновск, 2025

Общие положения

Программа профессионального испытания включает материалы для проверки знаний поступающих на обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки «Физическая культура»), 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»), 49.03.01 Физическая культура (с одним профилем подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»).

Профессиональные испытания по физической культуре профильной направленности для поступающих на факультет физической культуры и спорта включает в себя сдачу спортивных нормативов, позволяющих оценить уровень физической подготовленности абитуриентов, что имеет большое значение для учебного процесса на факультете и реализации программного материала по спортивным дисциплинам учебного плана.

Целью профессиональных испытаний является спортивный отбор абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта.

Задача профессиональных испытаний состоит в определении уровня физической подготовленности абитуриентов по вступительным испытаниям профильной направленности.

Программа профессиональных испытаний по физической культуре формируется на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего и основного общего образования.

Испытания, входящие в состав комплекса ГТО, проводятся в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России от 29 мая 2023 года.

Контрольные испытания по физической культуре проводятся в один день, состоят из четырех упражнений и оцениваются из 100 баллов. За каждое упражнение абитуриенту начисляются баллы от 1 до 25. Минимальный проходной балл – 25 баллов.

Мужчины и юноши 17-29 / 30-39 лет

упражнения из раздела гимнастика:

1) акробатика;

	Баллы
И.п. - полуприсед, руки назад;	
- прыжком кувырок вперед в упор присев;	1,0
- стойка на голове и руках (выход силой прямыми ногами), держать 5 сек, опускание в упор присев;	3,0
- кувырок назад в упор присев;	1,0
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны;	3,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев;	1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх – стойка, руки в стороны.	<u>1,0</u>
	10,0 б

упражнения из раздела легкая атлетика:

2) бег 100 метров;

3) бег 1000 метров;

упражнения по выбору:

4) плавание 50 метров (вольный стиль) / или

4) подтягивание из виса на высокой перекладине.

Женщины и девушки 17-29 / 30-39 лет

упражнения из раздела гимнастика:

1) акробатика;

	Баллы
И.п. - основная стойка	
- равновесие на левой (правой) ноге;	1,0
- из полуприседа, руки назад, кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно;	
- поворот кругом в упор присев;	2,5
- кувырок назад в упор присев;	0,5
- стойка на лопатках (держать 5 сек), опускание в положение лежа на спине, руки вверх;	2,5
- «мост» (держать 5 сек);	1,0
- поворот в упор присев;	2,0
- встать руки в стороны.	<u>0,5</u>
	10,0 б

упражнения из раздела легкая атлетика:

2) бег 100 метров;

3) бег 500 метров;

упражнения по выбору:

4) плавание 50 метров (вольный стиль / или

4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Нормативы для мужчин и юношей 17-29 / 30-39 лет

№	1 упражнение обязательное		2 упражнение обязательное		3 упражнение обязательное		4 упражнение по выбору			
	Бег 100 м (сек)		Бег 1000 м (мин, сек)		Акробатика (балл)		Плавание 50 м (сек)		Подтягивание (раз)	
	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет
25	12.5	13.5	3.05.0	3.20.0	9.5 и >	9.1 и >	30.0	38.0	20	15
24	12.6	13.6	3.07.0	3.22.0	9.2	8.9	32.0	40.0	-	-
23	12.7	13.7	3.09.0	3.24.0	9.0	8.7	34.0	42.0	19	14
22	12.8	13.8	3.11.0	3.26.0	8.8	8.5	36.0	44.0	-	-
21	12.9	13.9	3.13.0	3.28.0	8.5	8.3	38.0	46.0	18	13
20	13.0	14.0	3.15.0	3.30.0	8.2	8.1	40.0	48.0	-	-
19	13.2	14.2	3.17.0	3.32.0	8.0	8.0	42.0	50.0	17	12
18	13.4	14.4	3.20.0	3.35.0	7.8	7.8	44.0	52.0	-	-
17	13.6	14.6	3.23.0	3.38.0	7.6	7.6	46.0	54.0	16	11
16	13.8	14.8	3.26.0	3.41.0	7.4	7.4	48.0	56.0	-	-
15	14.0	15.0	3.29.0	3.45.0	7.2	7.2	50.0	58.0	15	10
14	14.2	15.2	3.32.0	3.50.0	7.0	7.0	52.0	1.00.0	14	-
13	14.4	15.4	3.35.0	3.55.0	6.8	6.8	54.0	1.02.0	13	9
12	14.6	15.6	3.38.0	4.00.0	6.5	6.5	56.0	1.04.0	12	-
11	14.8	15.8	3.41.0	4.05.0	6.2	6.4	58.0	1.06.0	11	8
10	15.0	16.0	3.44.0	4.10.0	6.0	6.2	1.00.0	1.08.0	10	-
9	15.2	16.2	3.47.0	4.15.0	5.8	6.0	1.02.0	1.10.0	9	7
8	15.4	16.4	3.50.0	4.20.0	5.4	5.4	1.04.0	1.12.0	8	-
7	15.6	16.6	3.53.0	4.25.0	5.0	5.2	1.06.0	1.14.0	7	6
6	15.8	16.8	3.56.0	4.30.0	4.5	5.0	1.08.0	1.16.0	6	-
5	16.0	17.0	4.00.0	4.35.0	4.0	4.4	1.10.0	1.18.0	5	5
4	16.2	17.2	4.04.0	4.40.0	3.5	4.0	1.12.0	1.20.0	4	4
3	16.4	17.4	4.08.0	4.45.0	3.0	3.0	1.14.0	1.22.0	3	3
2	16.6	17.6	4.12.0	4.50.0	2.5	2.5	1.16.0	1.24.0	2	2
1	16.8 и >	17.8 и >	4.16.0 и >	4.55.0 и >	2.0 и <	1.5 и <	1.18.0 и >	1.26.0 и >	1	1

Нормативы для женщин и девушек 17-29 / 30-39 лет

№	1 упражнение обязательное		2 упражнение обязательное		3 упражнение обязательное		4 упражнение по выбору			
	Бег 100 м (сек)		Бег 500 м (мин, сек)		Акробатика (балл)		Плавание 50 м (сек)		Отжимание (раз)	
	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет	17-29 лет	30-39 лет
25	14.5	16.0	1.40.0	2.00.0	9.5 и >	9.1 и >	38.0	46.0	25	20
24	14.6	16.1	1.42.0	2.02.0	9.2	8.9	40.0	48.0	24	-
23	14.7	16.2	1.44.0	2.04.0	9.0	8.7	42.0	50.0	23	19
22	14.8	16.3	1.46.0	2.06.0	8.8	8.5	44.0	52.0	22	-
21	14.9	16.4	1.48.0	2.08.0	8.5	8.3	46.0	54.0	21	18
20	15.0	16.5	1.50.0	2.10.0	8.2	8.1	48.0	56.0	20	-
19	15.2	16.6	1.52.0	2.12.0	8.0	8.0	50.0	58.0	19	17
18	15.4	16.7	1.54.0	2.14.0	7.8	7.8	52.0	1.00.0	18	-
17	15.6	16.8	1.56.0	2.16.0	7.6	7.6	54.0	1.02.0	17	16
16	15.8	17.0	1.58.0	2.18.0	7.4	7.4	56.0	1.04.0	16	-
15	16.0	17.2	2.00.0	2.20.0	7.2	7.2	58.0	1.06.0	15	15
14	16.2	17.4	2.02.0	2.22.0	7.0	7.0	1.00.0	1.08.0	14	14
13	16.4	17.6	2.04.0	2.24.0	6.8	6.8	1.02.0	1.10.0	13	13
12	16.6	17.8	2.07.0	2.26.0	6.5	6.5	1.04.0	1.12.0	12	12
11	16.8	18.0	2.10.0	2.28.0	6.2	6.4	1.06.0	1.14.0	11	11
10	17.0	18.2	2.13.0	2.30.0	6.0	6.2	1.08.0	1.16.0	10	10
9	17.2	18.4	2.16.0	2.33.0	5.8	6.0	1.10.0	1.18.0	9	9
8	17.4	18.6	2.19.0	2.36.0	5.4	5.4	1.12.0	1.20.0	8	8
7	17.6	18.8	2.22.0	2.39.0	5.0	5.2	1.14.0	1.22.0	7	7
6	17.8	19.0	2.25.0	2.42.0	4.5	5.0	1.16.0	1.24.0	6	6
5	18.0	19.2	2.29.0	2.45.0	4.0	4.4	1.18.0	1.26.0	5	5
4	18.2	19.4	2.33.0	2.48.0	3.5	4.0	1.20.0	1.28.0	4	4
3	18.4	19.6	2.37.0	2.52.0	3.0	3.0	1.22.0	1.30.0	3	3
2	18.6	19.8	2.41.0	2.56.0	2.5	2.5	1.24.0	1.32.0	2	2
1	18.8 и >	20.0 и >	2.45.0 и >	3.00.0 и >	2.0 и <	1.5 и <	1.26.0	1.34.0 и >	1	1

Мужчины и женщины 40-44 / 45 лет и старше

упражнения для определения быстроты:

1) бег 60 метров;

упражнения для определения силы:

2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

3) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

упражнения по выбору:

4) плавание 50 метров (вольный стиль) / или

4) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Нормативы для мужчин 40-44 / 45 лет и старше

№ Баллы	1 упражнение обязательное		2 упражнение обязательное		3 упражнение обязательное		4 упражнение по выбору			
	Бег 60 м (сек)		Отжимание (раз)		Пресс за 1 мин (раз)		Плавание 50 м (сек)		Наклон (см)	
	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст
25	9.0	10.0	30	20	40	35	46.0	49.0	15	14
24	9.1	10.1	28	-	38	33	48.0	51.0	-	-
23	9.2	10.2	26	19	36	31	50.0	53.0	14	13
22	9.3	10.3	24	-	34	29	52.0	55.0	-	-
21	9.4	10.4	22	18	32	27	54.0	57.0	13	12
20	9.5	10.5	20	-	30	25	56.0	59.0	-	-
19	9.6	10.6	19	17	28	21	58.0	1.01.0	12	11
18	9.7	10.7	18	-	26	19	1.00.0	1.03.0	-	-
17	9.8	10.8	17	16	24	17	1.02.0	1.05.0	11	10
16	9.9	10.9	16	-	22	16	1.04.0	1.07.0	-	-
15	10.0	11.0	15	15	20	15	1.06.0	1.09.0	10	9
14	10.1	11.1	14	14	18	14	1.08.0	1.11.0	-	-
13	10.2	11.2	13	13	16	13	1.10.0	1.13.0	9	8
12	10.3	11.3	12	12	14	12	1.12.0	1.15.0	-	-
11	10.4	11.4	11	11	12	11	1.14.0	1.17.0	8	7
10	10.5	11.5	10	10	10	10	1.16.0	1.19.0	-	-
9	10.6	11.6	9	9	9	9	1.18.0	1.21.0	7	6
8	10.7	11.7	8	8	8	8	1.20.0	1.23.0	-	-
7	10.8	11.8	7	7	7	7	1.22.0	1.25.0	6	5
6	10.9	11.9	6	6	6	6	1.24.0	1.27.0	-	-
5	11.0	12.0	5	5	5	5	1.26.0	1.29.0	5	4
4	11.1	12.1	4	4	4	4	1.28.0	1.31.0	4	-
3	11.2	12.2	3	3	3	3	1.30.0	1.33.0	3	3
2	11.3	12.3	2	2	2	2	1.32.0	1.35.0	2	2
1	11.4 и >	12.4 и >	1	1	1	1	1.34.0 и >	1.37.0 и >	1	1

Нормативы для женщин 40-44 / 45 лет и старше

№	1 упражнение обязательное		2 упражнение обязательное		3 упражнение обязательное		4 упражнение по выбору			
	Бег 60 м (сек)		Отжимание (раз)		Пресс за 1 мин (раз)		Плавание 50 м (сек)		Наклон (см)	
	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст	40-44 лет	45 лет и ст
25	10.5	11.0	15	12	30	25	56.0	1.00.0	17	15
24	10.6	11.1	-	-	28	24	58.0	1.02.0	-	-
23	10.7	11.2	14	-	26	23	1.00.0	1.04.0	16	14
22	10.8	11.3	-	11	24	22	1.02.0	1.06.0	-	-
21	10.9	11.4	13	-	22	21	1.04.0	1.08.0	15	13
20	11.0	11.5	-	-	20	20	1.06.0	1.10.0	-	-
19	11.1	11.6	12	10	19	19	1.08.0	1.12.0	14	12
18	11.2	11.7	-	-	18	18	1.10.0	1.14.0	-	-
17	11.3	11.8	11	-	17	17	1.12.0	1.16.0	13	11
16	11.4	11.9	-	9	16	16	1.14.0	1.18.0	-	-
15	11.5	12.0	10	-	15	15	1.16.0	1.20.0	12	10
14	11.6	12.1	-	-	14	14	1.18.0	1.22.0	-	-
13	11.7	12.2	9	8	13	13	1.20.0	1.24.0	11	9
12	11.8	12.3	-	-	12	12	1.22.0	1.26.0	-	-
11	11.9	12.4	8	7	11	11	1.24.0	1.28.0	10	8
10	12.0	12.5	-	-	10	10	1.26.0	1.30.0	-	-
9	12.1	12.6	7	6	9	9	1.28.0	1.32.0	9	7
8	12.2	12.7	-	-	8	8	1.30.0	1.34.0	8	-
7	12.3	12.8	6	5	7	7	1.32.0	1.36.0	7	6
6	12.4	12.9	-	-	6	6	1.34.0	1.38.0	6	-
5	12.5	13.0	5	4	5	5	1.36.0	1.40.0	5	5
4	12.6	13.1	4	-	4	4	1.38.0	1.42.0	4	4
3	12.7	13.2	3	3	3	3	1.40.0	1.44.0	3	3
2	12.8	13.3	2	2	2	2	1.42.0	1.46.0	2	2
1	12.9 и >	13.4 и >	1	1	1	1	1.44.0 и >	1.48.0 и >	1	1

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 464 с.
3. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова - 2-е. изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. 137 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>.
3. Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <https://user.gto.ru/norms>.