

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Уральский государственный  
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании  
Ученого совета от 19 января 2024 г.  
протокол № 6



Директор

УТВЕРЖДАЮ  
Л.Р. Макина  
«19» января 2024 г.

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН)»**

**Направление подготовки:**

49.03.01 «Физическая культура»

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Уфа, 2024

## Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по предмету «Избранный вид по профилю» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня общей физической подготовленности.

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в форме сдачи практических нормативов.

### 1. Цель проведения вступительного испытания по физической культуре

Целью вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению требований, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

## 2. Содержание программы «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

### I. Общая физическая подготовленность (100 баллов)

<i>Контрольные испытания</i>
Отжимание (количество раз) – 25 баллов
Прыжок в длину с места (см) – 25 баллов
Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 25 баллов
Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) – 25 баллов

### 3. Шкала оценивания результатов вступительного испытания

См. Приложение №1

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 50 баллов

### 4. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005.

2. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень): учебник для учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»****Возраст 17-29 лет**

<b>Отжимание (25 баллов)</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
45	25	25	25
44	24	24	24
43	23	23	23
42	22	22	22
41	21	21	21
40	20	20	20
39	19	19	19
38	18	18	18
37	17	17	17
36	16	16	16
34	15	15	15
32	14	14	14
30	13	13	13
28	12	12	12
26	11	11	11
24	10	10	10
22	9	9	9
20	8	8	8
18	7	7	7
16	6	6	6
14	5	5	5
12	4	4	4
10	3	3	3
8	2	2	2
6	1	1	1

<b>Прыжок в длину с места (25 баллов)</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
240 см	25	195 см	25
235 см	24	190 см	24
230 см	23	185 см	23
225 см	22	180 см	22
220 см	21	175 см	21
215 см	20	170 см	20
210 см	19	165 см	19
205 см	18	160 см	18
200 см	17	155 см	17
195 см	16	150 см	16
190 см	15	145 см	15
185 см	14	140 см	14
180 см	13	135 см	13
175 см	12	130 см	12

170 см	11	125 см	11
160 см	10	120 см	10
155 см	9	115 см	9
150 см	8	110 см	8
145 см	7	105 см	7
140 см	6	100 см	6
135 см	5	95 см	5
130 см	4	90 см	4
125 см	3	85 см	3
120 см	2	80 см	2
115 см и ближе	1	75 см и ближе	1

<b>Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 25 баллов</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	( количество раз)	Баллы
48	25	43	25
47	24	42	24
46	23	41	23
45	22	40	22
44	21	39	21
43	20	38	20
42	19	37	19
41	18	36	18
40	17	37	17
39	16	36	16
38	15	35	15
37	14	34	14
36	13	33	13
37	12	32	12
36	11	31	11
35	10	30	10
34	9	28	9
33	8	26	8
32	7	24	7
31	6	22	6
30	5	20	5
28	4	18	4
26	3	16	3
24	2	14	2
22 и меньше	1	12 и меньше	1

<b>Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) (25 бал.)</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
см	Баллы	см	Баллы
15 см	25	16 см	25
14 см	23	15 см	23
13 см	21	14см	21
12 см	19	13 см	19
11 см	17	12 см	17
10 см	15	11 см	15

9 см	13	10 см	13
8 см	11	9 см	11
7 см	9	8 см	9
6 см	7	7 см	7
5 см	5	6 см	5
4 см	4	5 см	4
3 см	3	4 см	3
2 см	2	3 см	2
1 см и меньше	1	2 см и меньше	1

### *Возраст 30-39 лет*

<i>Отжимание (25 баллов)</i>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
32	25	20	25
31	24	19	24
30	23	18	23
29	22	17	22
28	21	16	21
27	20	15	20
26	19	14	19
25	18	13	18
24	17	12	17
23	16	11	16
22	15	10	15
21	14	9	14
20	13	8	13
18	12	7	12
16	11	6	11
14	10	5	10
12	8	4	8
10	6	3	6
8	4	2	4
6	2	1	2

<i>Прыжок в длину с места (25 баллов)</i>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
220 см	25	190 см	25
215 см	23	185 см	23
210 см	21	180 см	21
205 см	19	175 см	19
200 см	17	170 см	17
195 см	15	165 см	15
190 см	13	160 см	13
185 см	11	155 см	11
180 см	9	150 см	9
175 см	8	145 см	8
170 см	7	140 см	7
165 см	6	135 см	6
160 см	5	130 см	5
155 см	4	125 см	4

150 см и ближе	2	120 см и ближе	2
----------------	---	----------------	---

<b>Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 25 баллов</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	( количество раз)	Баллы
41	25	33	25
39	23	31	23
37	21	29	21
35	19	27	19
33	17	25	17
31	15	23	15
29	13	21	13
27	11	19	11
25	9	17	9
23	8	15	8
21	7	13	7
19	6	11	6
17	5	9	5
15	4	7	4
13 и меньше	2	5 и меньше	2

<b>Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) (25 бал.)</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
см	Баллы	см	Баллы
10 см	25	11 см	25
9 см	23	10 см	23
8 см	21	9 см	21
7 см	19	8 см	19
6 см	17	7 см	17
5 см	15	6 см	15
4 см	13	5 см	13
3 см	11	4 см	11
2 см	9	3см	9
1 см и меньше	7	2 см и меньше	7

### **Возраст 40 лет и старше**

<b>Отжимание (25 баллов)</b>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
28	25	10	25
26	23	9	22
24	21	8	19
22	19	7	16
20	17	6	13
18	15	5	10
16	13	4	8
14	11	3	6
12	9	2	4
10	8	1	2
8	7		

6	6		
4	5		
2	4		
1	2		

<i>Прыжок в длину с места (25 баллов)</i>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
200 см	25	180 см	25
195 см	23	175 см	23
190 см	21	170 см	21
185 см	19	165 см	19
180 см	17	160 см	17
175 см	15	155 см	15
170 см	13	150 см	13
165 см	11	145 см	11
160 см	9	140 см	9
155 см	8	135 см	8
150 см	7	130 см	7
145 см	6	125 см	6
140 см	5	120 см	5
135 см	4	115 см	4
130 см и ближе	2	110 см и ближе	2

<i>Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 25 баллов</i>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	( количество раз)	Баллы
35	25	25	25
33	23	23	23
31	21	21	21
29	19	19	19
27	17	17	17
25	15	15	15
23	13	13	13
21	11	12	11
19	9	10	9
17	7	8	7
15	5	6	5
13	3	4	3
9 и меньше	1	2	1

<i>Возраст 40 лет и старше</i>			
<i>Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов</i>			
<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
(количество раз)	Баллы	( количество раз)	Баллы
35	15	25	15
33	14	23	14
31	13	21	13
29	12	19	12
27	11	17	11
25	10	15	10

23	9	13	9
21	8	12	8
19	7	10	7
17	6	8	6
15	5	6	5
13	4	4	4
11	3	2	3
9 и меньше	2	0	2