

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

Е.В. Луков

Е.В. Луков 2025 г.

ПРОГРАММА
вступительных испытаний по физической подготовке
для поступающих в бакалавриат
по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура,
направленность (профиль) «Технологии спортивной подготовки»
по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,
направленность (профиль) «Разработка и управление программами в рекреации и туризме»

Очная форма обучения

Авторы-составители:

доктор медицинских наук, профессор
заведующий кафедрой спортивно-оздоровительного туризма,
спортивной физиологии и медицины

Л.В.Капилевич

кандидат биологических наук, доцент
заведующая кафедрой теоретических основ и технологий
физкультурно-спортивной деятельности

Е.С.Иноземцева

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Д.М. Чадина

Рассмотрена и рекомендована

заседанием учёного совета факультета физической культуры

Протокол № *5 от 19.12.2024*

Председатель, доктор педагогических наук, профессор *Шилько* В.Г. Шилько

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления нового набора ТГУ *Коршунова* А.А.Коршунова

Оглавление

Используемые сокращения	4
1. Общие положения	5
2. Цели и задачи вступительных испытаний	5
3. Вступительный экзамен: структура, процедура, описание испытаний по физической подготовке	6
3.1. Структура экзамена.....	6
3.2. Процедура вступительного экзамена и оценка	7
3.3. Описание испытаний по физической подготовке.....	11

Используемые сокращения

НИ ТГУ – Национальный исследовательский Томский государственный университет

ООП – основная образовательная программа

РФ – Российская Федерация

1. Общие положения

1.1. Программа вступительных испытаний включает в себя вступительный экзамен по физической подготовке.

1.2. Программа вступительных испытаний по физической подготовке для поступающих на обучение по направлениям подготовки бакалавриата: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» позволяет оценить подготовленность поступающих к освоению программ бакалавриата.

1.3. Программа сформирована на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

1.4. Программа вступительных испытаний содержит описание процедуры, программу вступительных испытаний и критерии оценки.

1.5. Вступительные испытания проводятся на русском языке.

1.6. Организация и проведение вступительных испытаний осуществляется в соответствии с Правилами приема, утвержденными приказом ректора НИ ТГУ, действующими на текущий год поступления.

1.7. Поступающий имеет право на апелляцию по результатам вступительных испытаний в порядке, установленном Правилами приема, действующими на текущий год поступления.

1.8. Программа вступительных испытаний по физической подготовке ежегодно пересматривается и обновляется с учетом изменений нормативно-правовой базы РФ в области высшего образования и локальных документов, регламентирующих процедуру приема в НИ ТГУ. Изменения, внесенные в программу вступительных испытаний, рассматриваются и утверждаются на заседании ученого совета факультета физической культуры. Программа вступительных испытаний утверждается проректором по учебной работе.

1.9. Программа вступительных испытаний публикуется на официальном сайте НИ ТГУ в разделе «Вступительные испытания» не позднее даты, указанной в Правилах приема, действующих на текущий год поступления.

1.10. Программа вступительных испытаний по физической подготовке хранится в Управлении нового набора ТГУ, а также в документах факультета физической культуры ТГУ.

2. Цели и задачи вступительных испытаний

Вступительные испытания предназначены для определения подготовленности поступающего к освоению ОПОП бакалавриата (см. п. 1.2) и проводятся с целью выявить уровень физической и двигательной подготовки абитуриентов, необходимой для успешного овладения в процессе учебы программным материалом спортивно-педагогических дисциплин.

Задачами вступительного испытания по физической подготовке являются:

- определение уровня общей физической подготовленности абитуриентов;
- оценка степени готовности поступающих осваивать основную образовательную программу высшего профессионального образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

На экзамене поступающий в высшее учебное заведение должен:

- владеть техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики уровня физической подготовленности;
- уметь результативно выполнять контрольные упражнения.

3. Вступительный экзамен: структура, процедура, описание испытаний по физической подготовке

3.1. Структура экзамена

3.1.1. Для абитуриентов, имеющих спортивные достижения, подтвержденные документально, предусмотрена следующая шкала баллов (таблица 1).

Таблица 1. Баллы за спортивные достижения

Спортивные достижения	Кол-во баллов
1. Победитель и призеры Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	300
2. Мастер спорта международного класса по олимпийскому/не олимпийскому виду спорта, Мастер спорта России по олимпийскому виду спорта, Члены сборной России по олимпийскому виду спорта	100
3. Мастер спорта других государств по олимпийскому виду спорта, Члены сборной других государств по олимпийскому виду спорта	90
4. Мастер спорта России по не олимпийскому виду спорта	90
5. Мастер спорта других государств по не олимпийскому виду спорта	85
6. Кандидат в мастера спорта России (условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2022 года)	80
7. Кандидат в мастера спорта других государств (условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2022 года)	75
8. Первый спортивный разряд России (условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2023 года)	75
9. Первый спортивный разряд других государств (условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2023 года)	70
10. Массовый разряд России (второй спортивный разряд и ниже, условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2023 года) или золотой знак ГТО (соответствующий возрастной ступени на момент поступления)	70

11. Массовый разряд других государств (второй спортивный разряд и ниже, условия: в соответствии с требованиями ЕВСК выполненный не ранее июля 2023 года)	65
12. Победители и призеры соревнований различного уровня (за последние 4 года) или серебряный/бронзовый знак ГТО (соответствующий возрастной ступени на момент поступления)	60

Баллы начисляются только за один из пунктов спортивных достижений.

Абитуриенты со спортивными достижениями по желанию могут сдать экзамен по физической подготовке. В этом случае баллы засчитываются либо за спортивные достижения, либо за испытания по физической подготовке.

Абитуриенты, не имеющие никаких спортивных достижений и знака ГТО, сдают экзамен по физической подготовке на стадионе по расписанию.

Испытания по физической подготовке (таблица 2) состоят из **трех** обязательных испытаний:

бег 100м; бег 1500м, прыжок в длину с места

и одного испытания по выбору абитуриента:

- метание мяча

- тест на гибкость

- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Процедура вступительного экзамена и оценка

3.1.2. Экзамен проводится в соответствии с правилами соревнований по видам спорта. Испытания проводятся специальной комиссией, состоящей из преподавателей факультета физической культуры. Испытания проходят на стадионе в два дня.

Таблица 2. Испытания по физической подготовке

Виды испытаний					
День	Обязательные испытания		Испытания по выбору		
1 день	Бег 100 м	Прыжок в длину с места		Наклон вперед, стоя на тумбе	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)
2 день	Бег 1500 м		Метание мяча		

3.1.3. Каждый день перед началом спортивных испытаний главный судья проводит инструктаж по технике безопасности на стадионе с участниками и кратко рассказывает об особенностях каждого испытания.

3.1.4. Во время проведения испытаний на стадионе все участники находятся на специальной огороженной для них площадке и выходят к линии старта, только по приглашению судьи согласно списку протокола.

3.1.5. Во время проведения спортивных испытаний на стадионе лица, не участвующие в них не имеют право выходить за пределы специально огороженной площадки.

3.1.6. Результат абитуриента в тестах «Прыжок в длину», «Метание мяча», оглашается после каждой его попытки, в протокол заносится только лучший результат. Результаты и баллы, которые абитуриенты получили в испытаниях, оглашаются через 3 часа после его завершения.

3.1.7. В протокол заносятся и учитываются при проставлении баллов только те результаты испытуемых, которые были зафиксированы судьей на каждом виде испытаний. Результаты, зафиксированные, посторонними лицами не учитываются, и апелляция по результатам сторонних лиц не рассматривается.

3.1.8. Результаты испытаний переводятся в баллы (Таблица 3, 4).

Таблица 3. - Тесты по физической подготовке для юношей

Баллы	Обязательные испытания			Испытания по выбору (выбрать одно)		
	Бег 100 м	Бег 1500 м	Прыжок с места	Наклон вперед, стоя на тумбе	Метание мяча	Подтягивания из виса на высокой перекладине
	Результат (сек)	Результат (мин)	Результат (см)	Результат (см)	Результат (м)	Результат (кол-во раз)
25	11.7	4.25.0	276	25	70	25
24	11.9	4.33.0	270	24	67	24
23	12.2	4.41.0	260	23	63	23
22	12.4	4.50.0	250	22	60	22
21	12.6	4.58.0	245	21	55	21
20	12.8	5.05.0	240	20	50	20
19	13.1	5.15.0	235	19	47	19
18	13.4	5.25.0	230	18	45	18
17	13.5	5.32.0	227	17	44	17
16	13.7	5.40.0	225	16	43	16
15	13.8	5.45.0	222	15	41	15
14	14.0	5.50.0	220	14	40	14
13	14.2	5.57.0	218	13	39	13
12	14.3	5.59.0	216	12	38	12
11	14.4	6.01.0	214	11	37	11
10	14.5	6.03.0	212	10	36	10

9	14.6	6.05.0	210	9	35	9
8	14.7	6.07.0	208	8	34	8
7	14.8	6.09.0	206	7	33	7
6	14.9	6.11.0	204	6	32	6
5	15.0	6.13.0	200	5	31	5
4	15.2	6.20.0	197	4	28	4
3	15.4	6.27.0	195	3	26	3
2	15.6	6.34.0	192	2	23	2
1	15.8	6.40.0	187	1	20	1

Таблица 4. - Тесты по физической подготовке для девушек

Баллы	Бег 100 м	Бег 1500 м	Прыжок с места	Метание мяча	Наклон вперед из положения стоя на тумбе	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Результат (сек)	Результат (мин)	Результат (см)	Результат (м)	Результат (см.)	Результат (кол-во раз)
25	13.6	5.15.0	228	60.00	25	25
24	14.0	5.25.0	220	56.00	24	24
23	14.4	5.35.0	217	52.00	23	23
22	14.7	5.45.0	210	49.00	22	22
21	15.0	5.55.0	205	46.00	21	21
20	15.3	6.05.0	200	43.00	20	20
19	15.7	6.17.0	197	40.00	19	19
18	16.0	6.30.0	195	37.00	18	18
17	16.2	6.40.0	192	35.00	17	17
16	16.4	6.50.0	190	33.00	16	16
15	16.6	7.00.0	188	31.00	15	15
14	17.0	7.10.0	185	30.00	14	14
13	17.1	7.12.0	183	29.00	13	13
12	17.2	7.14.0	180	28.00	12	12
11	17.3	7.16.0	178	27.00	11	11
10	17.4	7.18.0	176	26.00	10	10
9	17.5	7.20.0	174	25.00	9	9
8	17.6	7.22.0	172	24.00	8	8
7	17.7	7.24.0	170	23.00	7	7
6	17.8	7.26.0	168	22.00	6	6
5	18.0	7.28.0	165	21.00	5	5
4	19.4	7.31.0	163	19.00	4	4
3	19.6	7.34.0	162	17.00	3	3
2	19.8	7.40.0	161	14.00	2	2
1	19.9	7.45.0	160	11.00	1	1

Максимальное количество баллов за каждое испытание - 25, в сумме за экзамен – 100.

Минимальное количество баллов для успешного прохождения экзамена устанавливается Правилами приема ежегодно.

Поступающий, набравший менее установленного положительного балла за вступительное испытание, к дальнейшим испытаниям не допускается и не может быть рекомендован к зачислению.

Минимальное количество баллов не может быть изменено в ходе приема.

3.1.9. При приеме на обучение по программам бакалавриата требования к вступительным испытаниям не меняются, и минимальное количество баллов не различается при приеме на места в пределах особой квоты, на места в пределах целевой квоты, на основные места в рамках контрольных цифр и на места по договорам об оказании платных образовательных услуг.

3.2. Описание испытаний по физической подготовке

Обязательные испытания

3.2.1. Бег 100 м.

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу, по 3 человека в одном забеге. При команде «на старт» занимают места у стартовой линии. По команде «внимание» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При повторном нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Участники должны бежать только по своей дорожке. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

Каждому испытуемому дается **только одна попытка**.

3.2.2. Бег 1500 м

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно протоколу. По команде «на старт» занимают места у стартовой линии. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. В беге на 1500 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При повторном нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется с точностью до одной секунды.

Каждому испытуемому дается **только одна попытка**.

3.2.3. Прыжок в длину с места

Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов.

Прыжок с места выполняется одновременным отталкиванием двух ног. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленной любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Каждому испытуемому дается **3 попытки**, из трех попыток засчитывается лучший результат.

Испытания по выбору

3.2.4. Наклон вперед из положения, стоя на тумбе

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на тумбе выполняется из исходного положения: стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях, зафиксировать положение кистей рук на линейке в течение 5 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Каждому испытуемому дается **1 попытка**.

3.2.5. Метание мяча

В качестве снаряда для метания используется резиновый мяч весом 140 г. Участники испытания выполняют бросок в секторе под углом 29°. Бросок осуществляется после разбега до линии броска. Расстояние броска измеряется как расстояние от линии броска до точки падения снаряда. Метание мяча выполняется одной рукой из-за головы через плечо. Переход за линию броска считается нарушением.

Упражнение, выполненное с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Каждому испытуемому дается **3 попытки**, из трех попыток засчитывается лучший результат.

3.2.6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей)

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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, фиксируемых счетом судьи вслух. Попытки подтягивания, выполненные с нарушением не засчитываются.

3.2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек)

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. Попытки отжиманий, выполненные с нарушением не засчитываются.