

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»

Факультет физической культуры и спортивного мастерства

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической  
культуры и спортивного мастерства

/Р.А. Козлов

16.01.2026 г.

ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
по предмету «Физическая культура»

Направление подготовки  
44.03.01-Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)

Магнитогорск 2026 г.

## **Введение**

Настоящая программа направлена на определение уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спортивного мастерства.

Вступительные испытания проводятся в очном формате на базе спорткомплекса по адресу: пр. Ленина 94/1

Вступительные испытания проводятся в разные сроки для разных групп поступающих. Поступающий однократно сдаёт вступительные испытания. Лица, не прошедшие вступительные испытания по уважительной причине, подтверждённой документально, допускаются к сдаче вступительного испытания в резервный день.

При нарушении поступающим во время проведения вступительных испытаний правил приема, утвержденных университетом, уполномоченные должностные лица организации вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении.

Результаты вступительного испытания доводятся до сведения абитуриентов не позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания путем размещения на сайте университета.

В программу испытаний входят:

1. Бег 100м. Девушки
2. Бег 2000м. Девушки
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Девушки
4. Прыжки в длину с места. Девушки
  
1. Бег 100м. Юноши
2. Бег 3000м. Юноши
3. Подтягивание на высокой перекладине. Юноши
4. Прыжки в длину с места. Юноши

### **Методика проведения испытаний**

#### **Бег 100 метров**

Оборудование. Секундомер, флагок.

В беге на короткие дистанции используется «высокий» или «низкий» старт. Даются три команды «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ» и «МАРШ».

Абитуриенты выполняют бег по своим дорожкам. Время фиксируется с точностью до 0,1 с при пересечении линии финиша грудью спортсмена.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

#### **Бег 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)**

Оборудование. Секундомер, флагок.

В беге на длинные дистанции используется «высокий» старт. Даются две команды «НА СТАРТ» и «МАРШ». Выполняется общий старт. Время фиксируется с точностью до 1 с при пересечении линии финиша грудью спортсмена. Полученный результат переводится в баллы по таблице.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Девушки**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

### **Подтягивание на высокой перекладине. Юноши**

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходным положением, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) разновременное сгибание рук.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

### **Прыжки в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в 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 измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

**Критерии оценки подготовленности абитуриентов при поступлении на направление подготовки 44.03.01-Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)**

Оценка полученных результатов по каждому испытанию производится по двадцатибалльной шкале и выставляется согласно значениям, приведенным в таблицах.

**Бег 100 м. Девушки**

Результат	Баллы
14.8	<b>20</b>
15.0	<b>19</b>
15.2	<b>18</b>
15.4	<b>17</b>
15.6	<b>16</b>
15.8	<b>15</b>
16.0	<b>14</b>
16.2	<b>13</b>
16.4	<b>12</b>
16.6	<b>11</b>
16.8	<b>10</b>
17.0	<b>9</b>
17.2	<b>8</b>
17.4	<b>7</b>
17.6	<b>6</b>
17.8	<b>5</b>

18.0	<b>4</b>
18.2	<b>3</b>
18.4	<b>2</b>
18.6	<b>1</b>

### **Бег 100 м. Юноши**

<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
13.0	<b>20</b>
13.2	<b>19</b>
13.4	<b>18</b>
13.6	<b>17</b>
13.8	<b>16</b>
14.0	<b>15</b>
14.2	<b>14</b>
14.4	<b>13</b>
14.6	<b>12</b>
14.8	<b>11</b>
15.0	<b>10</b>
15.2	<b>9</b>
15.4	<b>8</b>
15.6	<b>7</b>
15.8	<b>6</b>
16.0	<b>5</b>
16.2	<b>4</b>
16.4	<b>3</b>
16.6	<b>2</b>
16.8	<b>1</b>

### **Бег 2000 м. Девушки**

<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
9.30	<b>20</b>
10.00	<b>19</b>
10.30	<b>18</b>
11.00	<b>17</b>
11.30	<b>16</b>
12.00	<b>15</b>
12.30	<b>14</b>
13.00	<b>13</b>
13.30	<b>12</b>
14.00	<b>11</b>
14.30	<b>10</b>
15.00	<b>9</b>
15.30	<b>8</b>
16.00	<b>7</b>
16.20	<b>6</b>
16.40	<b>5</b>
17.00	<b>4</b>
17.20	<b>3</b>
17.40	<b>2</b>
18.00	<b>1</b>

### **Бег 3000 м. Юноши**

<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
11.00	<b>20</b>
11.30	<b>19</b>
12.00	<b>18</b>
12.30	<b>17</b>

13.00	<b>16</b>
13.20	<b>15</b>
13.40	<b>14</b>
14.00	<b>13</b>
14.20	<b>12</b>
14.40	<b>11</b>
15.00	<b>10</b>
15.20	<b>9</b>
15.40	<b>8</b>
16.00	<b>7</b>
16.20	<b>6</b>
16.40	<b>5</b>
17.00	<b>4</b>
17.20	<b>3</b>
17.40	<b>2</b>
18.00	<b>1</b>

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Девушки**

<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
50	<b>20</b>
47	<b>19</b>
44	<b>18</b>
41	<b>17</b>
38	<b>16</b>
35	<b>15</b>
33	<b>14</b>
30	<b>13</b>
27	<b>12</b>
24	<b>11</b>

21	<b>10</b>
18	<b>9</b>
15	<b>8</b>
12	<b>7</b>
10	<b>6</b>
9	<b>5</b>
8	<b>4</b>
7	<b>3</b>
6	<b>2</b>
5	<b>1</b>

### **Подтягивание. Юноши**

<b>Результат</b>	<b>Баллы</b>
20	<b>20</b>
19	<b>19</b>
18	<b>18</b>
17	<b>17</b>
16	<b>16</b>
15	<b>15</b>
14	<b>14</b>
13	<b>13</b>
12	<b>12</b>
11	<b>11</b>
10	<b>10</b>
9	<b>9</b>
8	<b>8</b>
7	<b>7</b>
6	<b>6</b>
5	<b>5</b>

<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>1</b>

### **Прыжки в длину с места. Девушки**

<b>Результаты</b>	<b>Баллы</b>
210	<b>20</b>
205	<b>19</b>
200	<b>18</b>
195	<b>17</b>
190	<b>16</b>
185	<b>15</b>
180	<b>14</b>
175	<b>13</b>
170	<b>12</b>
165	<b>11</b>
160	<b>10</b>
155	<b>9</b>
150	<b>8</b>
145	<b>7</b>
140	<b>6</b>
135	<b>5</b>
130	<b>4</b>
125	<b>3</b>
120	<b>2</b>
115	<b>1</b>

## **Прыжки в длину с места. Юноши**

<b>Результаты</b>	<b>Баллы</b>
260	<b>20</b>
255	<b>19</b>
250	<b>18</b>
245	<b>17</b>
240	<b>16</b>
235	<b>15</b>
230	<b>14</b>
225	<b>13</b>
220	<b>12</b>
215	<b>11</b>
210	<b>10</b>
205	<b>9</b>
200	<b>8</b>
195	<b>7</b>
190	<b>6</b>
185	<b>5</b>
180	<b>4</b>
175	<b>3</b>
170	<b>2</b>
165	<b>1</b>

После прохождения испытаний по определению уровня физической подготовленности члены экзаменационной комиссии проводят собеседование с абитуриентами.

Собеседование оценивается в диапазоне от 0 до 20 баллов:

- кандидат в мастера спорта (КМС) – 18 баллов;
- I взрослый разряд – 15 баллов;
- II взрослый разряд – 10 баллов;
- III взрослый разряд – 8 баллов;

- члены сборных команд России – 20 баллов (при наличии списочного состава по видам спорта);
- за призовые места на соревнованиях различного уровня абитуриент может получить дополнительно от 1 до 5 баллов.

Итоговая оценка рассчитывается по сумме баллов за 4 испытания и собеседование.

Минимальный проходной балл для зачисления – 60 баллов.

Заслуженные мастера спорта (ЗМС), мастера спорта международного класса (МСМК) и мастера спорта (МС) получают 100 баллов без сдачи контрольных нормативов и прохождения собеседования (при наличии удостоверения или приказа о присвоении).

100 баллов без сдачи контрольных нормативов и прохождения собеседования (при наличии подтверждающих документов) также получают спортсмены, являющиеся: призерами и победителями первенств и чемпионатов России, Европы, мира и Олимпийских игр, международных мультиспортивных мероприятий "Спортивные игры стран БРИКС", игр стран СНГ.

Программу вступительных испытаний бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01- Педагогическое образование (профиль «Физическая культура») по дисциплине «Физическая подготовленность».

Разработали:

Зав. кафедрой  
спортивного совершенствования

В.В. Алонцов

Ст. преподаватель кафедры  
спортивного совершенствования

О.В. Светус