

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



УТВЕРЖДАЮ
Ответственный секретарь
приемной комиссии
А.В. Губайдулина

**Программа вступительного испытания по направлению
49.03.01 Физическая культура (бакалавриат)**

Программа дополнительных вступительных испытаний для поступления составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и предусматривает оценку базовых знаний и способностей абитуриентов, необходимых для успешного освоения образовательной программы бакалавриата.

Вступительные испытания состоят из двух блоков: теоретического и практического.

В теоретическом блоке поступающий должен продемонстрировать знания общих основ теории и методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Испытание проводится в форме тестирования, состоящего 20 вопросов:

- часть «А» включает 16 заданий в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов, из которых только один правильный;
- часть «В» содержит 4 задания в открытой форме, без предложенных вариантов ответов, при выполнении этих заданий необходимо самостоятельно сформулировать краткий ответ.

Критерии оценивания: 1 балл за каждый правильный ответ на задания части А и 6 баллов за каждый правильный ответ на задания в части В (максимальная общая оценка – 40 баллов).

Краткое содержание программного материала

«Контроль и самоконтроль здоровья занимающихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью»

Способы контроля и самоконтроля показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития.

Методики и критерии оценки морфофункциональных показателей занимающихся физической культурой и спортом.

Физиологические основы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: система крови, дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Личная гигиена и закаливание занимающихся.

«Культурно-исторические основы физической культуры, спорта, олимпийского движения»

Истоки зарождения физической культуры. Исторические этапы развития физической культуры как специфической сферы общественной деятельности.

Олимпийские игры от Возрождения до современности и другие крупные международные соревнования.

История и современное состояние развития физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации.

«Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки»

Основные понятия физической культуры и спорта.

Основы теории и методики воспитания физических качеств. Средства развития физических качеств и их оценка в процессе занятий физической культурой и спортом.

Виды и формы занятий физической культурой и спортом. Организация учебного и тренировочного процесса, дозирование физической нагрузки.

«Теоретико-методические основы базовых видов спорта»

Спортивный инвентарь и оборудование, для проведения физкультурно-спортивных мероприятий;

Классификация видов спорта;

Виды подготовок спортсменов.

Общая характеристика правил соревнований и основы судейства по гимнастике, спортивным играм, плаванию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Рекомендуемая литература

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 240 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования / Б. Р. Голощапов. – 11-е изд., испр. и доп. – М: Академия, 2015. – 312, [1] с.
4. Евсеев Ю.И. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Савельева [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М: Человек, 2014. – 148 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.А. Сергеев, Е.В.

Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

7. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов 9-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 464 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с.

Интернет ресурс:

<https://olympic.ru/>

В практическом блоке поступающий должен продемонстрировать двигательные способности (скоростные, координационные, скоростно-силовую выносливость и гибкость).

Испытание проводится в форме тестирования, состоящего из 4 испытаний:

- бег на 100 м (с);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см);
- челночный бег 5х10 м;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 минуту) (юноши) / Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз за 1 мин) (девушки).

Критерии оценивания:

Каждый тест оценивается от 1 до 15 баллов (максимальная общая оценка – 60 баллов).

Абитуриенты, имеющие инвалидность или ограниченные возможности здоровья, сдают тесты в соответствии с их нозологической группой:

Испытания для людей с ограничениями по слуху

- бег на 100 м (с);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- челночный бег 5х10 м;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (юноши) / Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) (девушки).

Испытания для людей с ограничениями по зрению

- бег на 100 м;
- наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см);

- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков).

Испытания для людей с поражением спинного мозга

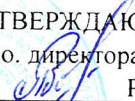
- удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с);
- наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см);
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков);
- сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске (количество раз).

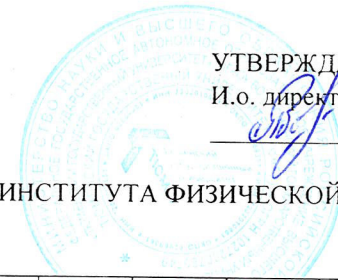
Испытания для людей с ограничениями ОДА (нижние конечности)

- метание теннисного мяча из положения стоя / сидя (м);
- удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с);
- наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Испытания для людей с ограничениями ОДА (верхние конечности)

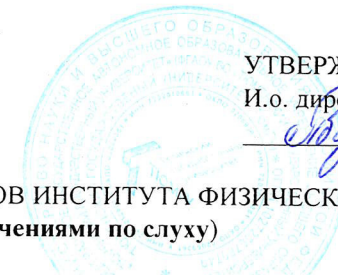
- бег на 60 м (с);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз);
- наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см);
- метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков).

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФК ТюмГУ

Р.В. Лютенко



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г.

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бег на 100 м (с)	девушки	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
		юноши	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	девушки	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15	+16	+17	+18
		юноши	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15
3	Челночный бег 5x10 м	девушки	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
		юноши	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз за 1 мин)	девушки	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 1 минуту)	юноши	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФК ТюмГУ
Р.В. Лютенко
Р.В. Лютенко

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г. (для людей с ограничениями по слуху)

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бег на 100 м (с)	девушки	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5
		юноши	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	девушки	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15	+16	+17	+18
		юноши	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15
3	Челночный бег 5x10 м	девушки	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6
		юноши	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз за 1 мин)	девушки	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз за 1 минуту)	юноши	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15


 УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора ИФК ТюмГУ
 Р.В. Лютенко

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г. (для людей с ограничениями по зрению)**

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бег на 100 м (с)	девушки	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	18,0
		юноши	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	девушки	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15
		юноши	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	девушки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		юноши	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз за 1 мин)	девушки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз за 1 минуту)	юноши	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФК ТюмГУ
Р.В. Лютенко

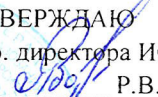
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г. (для людей с ограничениями ОДА, нижние конечностей)

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Метание теннисного мяча из положения стоя / сидя (м)	девушки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		юноши	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	девушки	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		юноши	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	девушки	0	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
		юноши	0	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	девушки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		юноши	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20


 УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора ИФК ТюмГУ
Р.В. Лютенко
 Р.В. Лютенко

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г. (для людей с ограничениями ОДА, верхних конечностей)

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	девушки	1	2	3	4	5	-	-	-	6	7	-	-	-	-	8
		юноши	2	3	4	5	6	-	-	-	7	8	-	-	-	-	10
2	Бег на 60 м (с)	девушки	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8
		юноши	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	девушки	0	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
		юноши	0	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	девушки	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
		юноши	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФК ТюмГУ

Р.В. Лютенко



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2026 г. (для людей с поражением спинного мозга)

Упражнения		Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	девушки	-	-	-	1	2	-	-	-	3	-	-	-	-	4	5
		юноши	-	-	-	1	2	-	-	-	3	-	-	-	-	4	5
2	Удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках (с)	девушки	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
		юноши	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)	девушки	-	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
		юноши	-	+1	+2	+3	+4	-	-	-	+5	+6	-	-	-	+7	+8
4	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске (количество раз)	девушки	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		юноши	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15