

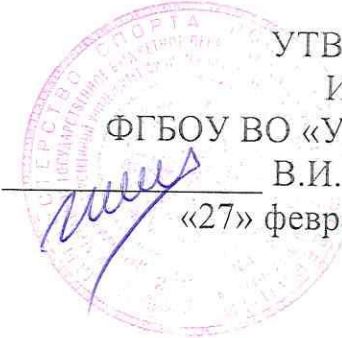
Министерство спорта Российской Федерации

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 27 02 2026 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. ректора
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
В.И. Игнатенко
«27» февраля 2026 г.



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника – педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Уфа, 2026

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по предмету «Физическая культура» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы среднего профессионального 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 «Физическая культура»

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

2. Содержание программы «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольные испытания	
Мужчины	Женщины
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) – 25 баллов	Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 25 баллов
Прыжок в длину с места (см) – 20 баллов	Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) – 20 баллов
Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) – 20 баллов	Прыжок в длину с места (см) – 20 баллов

3. Шкала оценивания результатов вступительного испытания

См. Приложение №1

Максимальная оценка за экзамен – 60 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 20 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).

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Подтягивание на высокой перекладине / Поднимание туловища из положения лежа на спине (25 баллов)</i>			
Мужчины (Подтягивание)		Женщины (Поднимание туловища)	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
30	25	55	25
29	24	54	24
28	23	53	23
27	22	52	22
26	21	51	21
25	20	50	20
24	19	49	19
23	18	48	18
22	17	47	17
21	16	46	16
20	15	45	15
19	14	44	14
18	13	43	13
17	12	42	12
16	11	41	11
15	10	40	10
14	9	39	9
13	8	38	8
12	7	37	7
11	6	36	6
10	5	37	5
9	5	36	5
8	4	35	4
7	4	34	4
6	3	33	3
5	3	32	3
4	2	31	2
3	2	30	2
2	1	29	1
1	1	28	1

<i>Прыжок в длину с места (20 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
245 см	20	210 см	20
244 см	19	209 см	19
243 см	18	208 см	18
242 см	17	207 см	17
240 см	16	206 см	16
238 см	15	205 см	15
236 см	14	204 см	14
234 см	13	203 см	13
232 см	12	200 см	12
230 см	11	198 см	11
228 см	10	194 см	10
226 см	9	190 см	9
224 см	8	186 см	8
222 см	7	182 см	7
220 см	6	178 см	6
215 см	5	174 см	5
210 см	4	170 см	4
205 см	3	165 см	3
200 см	3	160 см	3
195 см	2	155 см	2
190 см	2	150 см	2
185 см	1	145 см	1
180 см и менее	1	140 см и менее	1

<i>Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) (15 бал.)</i>			
Мужчины		Женщины	
см	Баллы	см	Баллы
19 см	15	23 см	15
18 см	14	22 см	14
17 см	13	21 см	13
16 см	12	20 см	12
15 см	11	19 см	11
14 см	10	18 см	10
13 см	9	17 см	9
12 см	8	16 см	8
11 см	7	15 см	7
10 см	6	14 см	6
9 см	5	13 см	5
8 см	4	12 см	4
7 см	4	11 см	4
6 см	3	10 см	3
5 см	3	9 см	3
4 см	2	8 см	2
3 см	2	7 см	2
2 см	1	6 см	1
1 см	1	5 см	1