

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.01.2026 00:18:31  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d815e5b2d97764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Чеченский государственный педагогический университет»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Председатель приемной комиссии**

**ФГБОУ ВО ЧГПУ**

**Р.А. Эльмурзаева**

**15.12.2025 г.**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ НА 2026-2027**  
**УЧЕБНЫЙ ГОД**

по общей физической подготовке

**Квалификация (степень)**

Бакалавр

**Грозный – 2025**

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Вступительное испытание профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки бакалавров.

Для проведения вступительного испытания по общей физической подготовке приказом ректора создается экзаменационная комиссия из преподавателей, являющихся специалистами в области физической культуры и спорта.

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по общей физической подготовке, составляет 100 баллов. Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40. По результатам трёх видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов. Оценка результатов проводится по двум возрастным группам: до 30 лет и старше 30 лет.

### **Тесты вступительных испытаний:**

– Бег 100 м (скоростно-силовой тест – для юношей и мужчин) – максимальное количество баллов в виде – 20;

– Бег 60 метров (скоростно-силовой тест – для девушек и женщин) - максимальное количество баллов в виде – 20;

– Бег 800 м (тест на выносливость – для юношей и мужчин) - максимальное количество баллов в виде – 20;

– Бег 400 м (для женщин) – 20;

– Прыжки в длину с разбега – максимальное количество баллов в виде – 20;

– Гимнастика – 40;

### Бег 60,100, 400 и 800 м

Вступительные испытания по бегу проводятся на базе спорткомплекса ЧГПУ. Перед забегами абитуриентов знакомят с дистанциями. Разминка выполняется поступающими самостоятельно. Забеги формируются по 2-4 человека – на 100 м, по 6-10 человек – на 400 и 800 м. Забеги проводятся отдельно для мужчин и женщин. Поведение абитуриентов во время вступительных испытаний регламентируется в соответствии с действующими правилами по легкой атлетике.

#### Мужчины (до 30 лет)

Бег 100 м		Бег 800 м	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
12.4	20	3.05	20
12.5	19	3.10	19
12.6	18	3.15	18
12.7	17	3.20	17
12.8	16	3.25	16
12.9	15	3.30	15
13.0	14	3.35	14
13.1	13	3.40	13
13.2	12	3.45	12
13.3	11	3.50	11
13.4	10	3.55	10
13.5	9	4.00	9
13.6	8	4.05	8
13.7	7	4.10	7
13.8	6	4.15	6
13.9	5	4.20	5
14.0	4	4.25	4
14.1	3	4.30	3
14.2	2	3.15	2
14.3	1	3.18	1

#### Женщины (до 30 лет)

Бег 60 м		Бег 400 м	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы

9.7	20	1.20	20
9.8	19	1.21	19
9.9	18	1.22	18
10.0	17	1.23	17
10.1	16	1.24	16
10.2	15	1.25	15
10.3	14	1.26	14
10.4	13	1.27	13
10.5	12	1.28	12
10.6	11	1.29	11
10.7	10	1.30	10
10.8	9	1.31	9
10.9	8	1.32	8
11.0	7	1.33	7
11.1	6	1.34	6
11.2	5	1.35	5
11.3	4	1.36	4
11.4	3	1.37	3
11.5	2	1.38	2
11.6	1	1.39	1

Мужчины (старше 30 лет)

Бег 100 м		Бег 800 м	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
13.1	20	3.40	20
13.2	19	3.43	19
13.3	18	3.46	18
13.4	17	3.49	17
13.5	16	3.52	16
13.6	15	3.55	15
13.7	14	3.57	14
13.8	13	4.00	13
13.9	12	4.03	12
14.0	11	4.05	11
14.1	10	4.07	10
14.2	9	4.10	9
14.3	8	4.12	8
14.4	7	4.15	7
14.5	6	4.18	6
14.6	5	4.21	5

14.7	4	4.23	4
14.8	3	4.26	3
14.9	2	4.30	2

### Женщины (старше 30 лет)

Бег 60 м		Бег 400 м	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
11.4	20	1.35	20
11.5	19	1.36	19
11.6	18	1.37	18
11.7	17	1.38	17
11.8	16	1.39	16
11.9	15	1.40	15
12.0	14	1.41	14
12.1	13	1.42	13
12.2	12	1.43	12
12.3	11	1.44	11
12.4	10	1.45	10
12.5	9	1.46	9
12.6	8	1.47	8
12.7	7	1.48	7
12.8	6	1.49	6
12.9	5	1.50	5
13.0	4	1.51	4
13.2	3	1.52	3
13.5	2	1.53	2
13.6	1	1.54	1

### Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Юноши (до 30 лет)	Женщины (до 30 лет)	баллы	Мужчины (старше 30 лет)	Женщины (старше 30 лет)
460 см	360 см	20	420 см	310 см
455 см	355 см	19	415 см	305 см
450 см	350 см	18	410 см	300 см
445 см	345 см	17	405 см	295 см
440 см	340 см	16	400 см	290 см
435 см	335 см	14	395 см	285 см
430 см	330 см	12	390 см	280 см
325 см	325 см	10	385 см	275 см
320 см	320 см	8	380 см	270 см
315 см	315 см	7	375 см	265 см
310 см	310 см	6	370 см	260 см
305 см	305 см	5	365 см	255 см
300 см	300 см	4	360 см	250 см
295 см	295 см	3	355 см	255 см
290 см	290 см	2	345 см	250 см
285 см	285 см	1	345 см	240 см

## Гимнастика

### Вольные упражнения (юноши)

1. И. п. - «старт пловца» (держать 3 сек) - 0,5 балла;
2. И. п. - длинный кувырок - 1 балл;
3. И. п. - из упора присев, стойка на голове и руках (держать 3 сек.) – 1 балл;
4. И. п. - со стойки на голове, кувырок вперед в группировке – 0,5 балла;
5. И. п. - из стойки на правой, левую поднять до уровня пояса, правая рука – вверх, левая параллельно левой ноге, переворот в сторону («колесо») – 3 балла;
6. И. п. - из стойки ноги врозь, руки в стороны с поворотом на 90 градусов выпад в упор лежа – 0,5 балла;
7. И. п. - из упора лежа переход в упор присев и два кувырка вперед в группировке, слитно – 1 балл;
8. И. п. - из упора присев, два кувырка назад в группировке, слитно – 1 балл;
9. И. п. - из упора присев прыжок вверх прогнувшись – 1 балл;
10. И. п. - основная стойка – 0,5 балла.

## Вольные упражнения (девушки)

И. п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону –книзу – боковая волна со сменой положения рук (1,0 балла) – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – пережат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (1,0 балла) – опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать (1,0 балла), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку;

2. Шагом вперед одноименный поворот на 360 градусов, свободная нога прижата носком к колену опорной (1,0 балла) и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (1,0 балла) приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (1,0 балл);

3. Встать прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать (1,0 балл) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – пережат вперед в сед углом, руки в стороны – держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два кувырка назад согнувшись слитно (1,5 + 1,0 балла) в упор стоя согнувшись, с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4. Махом, одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (1,0 балла);

5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 + 1,0 балла) – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить, махом одной, толчком другой, кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 градусов (1,0 балла).

6. Итого: 10 баллов

## Подтягивание на перекладине (мужчины)

Правила выполнения: при висе туловище выпрямлено, ноги вместе, носки ног вытянуты. При подтягивании не «дергаться», не «извиваться», никаких рывков, за счет силы подтянуться и вынести подбородок выше перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. На низкой перекладине (для женщин) из вися лежа, подтягивание.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши и мужчины)

Подтягивание на низкой перекладине (90 см) (девушки и женщины)

	девушки	баллы	Мужчины	Женщины
--	---------	-------	---------	---------

юноши			от 30 лет	от 30 лет
15	13	20	10	10
14	12	19	9	9
13	11	17	8	8
12	10	16	7	7
11	9	14	6	6
10	8	12	5	5
9	7	10	4	4

«Поднимание, опускание туловища из положения лёжа на спине» (за 1 минуту кол-во/раз)

Поднимание, опускание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

- лёжа на спине на полу, руки за головой в «замок», лопатки касаются пола, ноги вместе, вытянуты.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, поднимая туловище под углом 90 градусов, с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) не полное поднятие туловища;
- 2) пальцы рук разомкнуты «из замка»;

юноши (до 30л)	девушки (до 30)	баллы	мужчины (старше 30 лет)	женщины (старше 30 лет)
45	30	15	35	25
43	28	14	33	23
41	26	13	31	21
39	24	12	29	19
37	22	11	27	17
35	20	10	25	15
33	18	9	23	13
31	16	8	21	11
29	14	7	19	10
27	12	6	17	9
25	10	5	15	8
23	8	4	13	7
21	6	3	11	6

19	4	2	9	5
17	2	1	7	4

**Учебно-методическая литература для подготовки к вступительным  
испытаниям по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое  
образование, профиль «Физическая культура»:**

1. Алешин, И. Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки: учеб. пособие / И. Н. Алешин; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 124 с.

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с.

3. Григорьев, О. А. Контрольные задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебно-методическое пособие / О. А. Григорьев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 52 с.

4. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с.


5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте общ. теория и ее практ. прил.: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015, Кн. 2. – 1431 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2016. – 465 с.

Председатель предметной комиссии  
К.п.н., доцент зав.кафедрой  
спортивных дисциплин



К.Ш. Дунаев