

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Бурятский государственный университет имени  
Доржи Банзарова»

**ПРОГРАММА**  
**вступительного экзамена по специальности**  
**49.02.02 Адаптивная физическая культура**

г. Улан-Удэ

2025

Вступительное испытание преследует цель – выявить имеющийся уровень и потенциал физической подготовленности, необходимых человеку для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности абитуриентов на специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура». Вступительное испытание состоит из 6 контрольных испытаний:

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
2. Подтягивание (юноши)/ Сгибание рук в упоре лежа (девушки)
3. Прыжок в длину с места
4. Без 100 метров
5. Без 1000 метров (девушки)/2000 метров (юноши)

**По результатам тестирования выставляется отметка зачет/незачет**

50 и выше баллов – зачтено

меньше 50 баллов – не зачтено

**Контрольное испытание №1** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ИП: встать на гимнастическую скамью, ноги прямые, стопы параллельны друг другу, наклонится вперед и остановиться в точке максимального наклона касаясь пальцами рук линейку и зафиксировать свое положение тела на 3 секунды.

Попытки в подтягивании не засчитывается, ошибкой считается если:

- согнуты ноги в коленных суставах;
- фиксация положения тела – менее 3 сек.

Наклон вперед из положения стоя (см)	Баллы						
	20	18	16	14	12	10	8
Юноши	13	11	9	7	5	4	Менее 4
Девушки	16	14	12	10	9	8	Менее 8

## **Контрольное испытание №2 «Подтягивание (юноши)/ Сгибание рук в упоре лежа (девушки)»**

**Юноши:** И.П.: вис на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание выполняется из неподвижного виса на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касание снаряда любой другой частью тела кроме рук. Подтянувшись, абитуриент должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать данное положение. Моменты завершения подтягивания и положения в висе фиксируются в течение 0,5 сек., но не более 5 сек. Попытки в подтягивании не засчитываются, ошибкой считается если:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- фиксация подтягивания и виса – менее 0,5 сек.;
- сгибание рук достигается за счет рывковых, резких движений в одну сторону;
- использование маховых движений.

Упражнение прекращается в случае если абитуриент задерживается в положении виса более 5 сек. трижды и свыше 10 сек. однократно. Результат оценивается по количеству раз выполненных подряд. Предоставляется одна попытка.

**Девушки:** И.П.: упор лежа на полу. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу. При выполнении упражнения руки сгибаются в локтевых суставах до угла 90 градусов, тело прямое.

Не допускается:

- заметное движение плеч относительно тазобедренного сустава;
- сгибание туловища во время разгибания рук;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук.

Принятие исходного положения перед началом контрольного упражнения и по окончании каждого цикла сгибания-разгибания рук должно фиксироваться не менее 0,5 сек. и не более 3 сек. Упражнение прекращается

в случае задержки движения более 3 сек. трижды и 6 сек. однократно. Результат оценивается по количеству раз подряд. Предоставляется одна попытка.

Контрольные испытания (кол-во раз)	Баллы						
	20	18	16	14	12	10	8
Подтягивание/юноши	16	15	14	13	12	11	Менее 11
Сгибание рук в упоре лежа/девушки	25	20	18	16	14	10	Менее 9

### Контрольное испытание №3 «Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места выполняется на ровной поверхности, обеспечивающей хорошее сцепление с обувью, где проводят линию отталкивания и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Абитуриент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в сантиметрах. Предоставляются три попытки, засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места (см.)	Баллы						
	20	18	16	14	12	10	8
Юноши	250 и более	230	220	210	200	180	Менее 179
Девушки	200 и более	180	160	150	140	130	Менее 129

### Контрольное испытание №4 «Бег 100 метров»

Бег 100 метров выполняется по забегам с «низкого старта», список участников забега объявляется в начале дня вступительных испытаний. Абитуриент при наличии стартовых колодок самостоятельно готовит данное оборудование для принятия положения «низкий старт», бег по дистанции производится только по своей дорожке. Переход на другую дорожку запрещен. Предоставляется одна попытка.

Бег 100 метров (сек.)	Баллы						
	20	18	16	14	12	10	8
Юноши	12,8 и менее	13	13,3	13,6	13,9	14,2	14,5 и более
Девушки	14,5 и менее	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4 и более

### **Контрольное испытание №5 «Без 1000 метров (девушки)/2000 метров (юноши)»**

Девушки: Бег 1000 метров выполняется в одном забеге. Преодоление дистанции и финиш производится по любой дорожке. Предоставляется одна попытка.

Юноши: Бег 2000 метров выполняется в одном забеге. Преодоление дистанции и финиш производится по любой дорожке. Предоставляется одна попытка.

Контрольные испытания (мин. сек.)	Баллы						
	20	18	16	14	12	10	8
Бег 2000 метров/Юноши	7.20	7.40	7.50	7.60	7.70	7.80	8.00 и более
Бег 1000 метров Девушки	3.20	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90 и более