

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

## **ПРОГРАММА**

**вступительного испытания по направлениям подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование,**

**44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями**

**подготовки,**

**49.03.01 Физическая культура**

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

**«Спортивное многоборье»**

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 направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Вступительное испытание состоит из 6 контрольных испытаний:

1. Штрафные броски баскетбольного мяча
2. Акробатика
3. Подтягивание (юноши)/ Сгибание рук в упоре лежа (девушки)
4. Прыжок в длину с места
5. Без 100 метров
6. Без 1000 метров (девушки)/2000 метров (юноши)

Результаты испытаний оцениваются по столбальной шкале. Минимальное количество баллов необходимое для поступления в БГУ зависит от направления подготовки.

### **Контрольное испытание №1 «Штрафные броски баскетбольного мяча»**

Абитуриент встает на штрафную линию баскетбольной площадки и выполняет бросок баскетбольного мяча любым способом в корзину не заступив ее. Предоставляется 10 попыток. Фиксируется количество попаданий.

Штрафные броски (кол-во попаданий)	Баллы						
	16	15	14	13	12	11	0
Юноши	10-9	8-7	6-5	4	3	2-1	0
Девушки	10-9	8-7	6-5	4	3	2-1	0

### **Контрольное испытание №2 Акробатика**

Абитуриент сообщает о готовности к выполнению комплекса акробатики поднятием руку вверх из основной стойки. Предоставляется одна попытка. Завершение комплекса акробатики фиксируется после принятия абитуриентом основной стойкой.

**(Девушки)**

<b>№</b>	<b>Элементы и соединения</b>	<b>Баллы</b>
1	И.п. Основная стойка руки в стороны. Фронтальное равновесие (боковое) с захватом ноги (держат положение 5 сек.).	3.0
2	Опуская ногу, шагом левой, махом правой прыжок со сменой ног, шагом левой махом правой прыжок с поворотом на 180 градусов.	2.0
3	Опускаясь в упор присев кувырок назад, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх.	2.0
4	Опуститься в «мост» (удержать положение 5 сек.), выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх.	3.0
5	Опуская руки в стороны, шагом левой (правой) два переворота боком (колесо).	2.0
6	С поворотом на 90 (к направлению движения) опуститься в упор присев, кувырок вперед в сед углом (удержать положение 5 сек.).	2.0
7	Опуская ноги, наклон вперед (удержать положение 5 сек.).	1.0
8	Перекаат назад стойка на лопатках (березка) (удержать положение 5 сек.).	1.0
9	Перекаат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов в стойку руки в стороны.	2.0
10	С 2-3 шагов кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись.	2.0
	Итого	20.0

**(Юноши)**

<b>№</b>	<b>Элементы и соединения</b>	<b>Баллы</b>
1	И.п. Основная стойка. 2 переворота боком (колесо) Приставляя ногу, опуститься в упор присев с поворотом на 90 градусов спиной к направлению движения.	3.0
2	Прыжок вверх прогнувшись, приземляясь опуститься в упор присев, кувырок назад.	1.0
3	Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
4	Наклон вперед прогнувшись, силой стойка на голове (удержать положение 5 сек.).	2.0
5	Кувырок вперед, выпрямиться в стойку руки в стороны, шагом левой равновесие (ласточка) (удержать положение 5 сек.).	2.0
6	Выход в стойку на руках (из равновесия) обозначить, кувырок вперед.	3.0
7	Кувырок вперед в сед руки в стороны, наклон вперед (обозначить).	1.0
8	Перекаат назад стойка на лопатках (березка) (удержать 5 сек.),	2.0

	перекат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов в стойку руки в стороны.	
9	С 2-3 шагов кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	3.0
10	Длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	2.0
	Итого	20.0

### **Контрольное испытание №3 «Подтягивание (юноши)/ Сгибание рук в упоре лежа (девушки)»**

**Юноши:** И.П.: вис на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание выполняется из неподвижного вися 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 вися 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 вися – 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 вися 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						
	16	15	14	13	12	11	10
Подтягивание/юноши	16	15	14	13	12	11	10 и менее
Сгибание рук в упоре лежа/девушки	25	20	18	16	14	10	9 и менее

#### **Контрольное испытание №4 «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						
	16	15	14	13	12	11	10
Юноши	260 и более	250	230	220	210	200	190 и менее
Девушки	200 и более	190	180	160	150	140	130 и менее

#### **Контрольное испытание №5 «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						
	16	15	14	13	12	11	10
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 №6 «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						
	16	15	14	13	12	11	10
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