

Приложение 1

к «Правилам приема на обучение по образовательным программам
среднего профессионального образования на 2026/2027 учебный год»
в Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Программа
вступительного испытания «Общая физическая подготовка»
для поступающих по специальностям
49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура

1. Общая информация о вступительном испытании

Цель вступительного испытания: Вступительное испытание профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» для поступающих на обучение по программам среднего профессионального образования на специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводится с целью определения уровня физической подготовленности.

Форма проведения вступительного испытания: Вступительное испытание проводится в формате профессионального испытания. Абитуриенту необходимо выполнить 5 физических упражнений.

Набор упражнений вступительного испытания отражает степень владения поступающим двигательных навыков и позволяет сделать заключение о его готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении каждого контрольного упражнения поступающий, согласно разработанной шкале результатов испытания, может набрать от 0 до 20 баллов, которые в дальнейшем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу (таблица 1).

Таблица 1

Соответствие суммы баллов пяти контрольных упражнений пятибалльной шкале

Баллы	Оценка	Баллы	Оценка
100	5,0	79	3,95
99	4,95	78	3,9
98	4,9	77	3,85
97	4,85	76	3,8
96	4,8	75	3,75
95	4,75	74	3,7
94	4,7	73	3,65
93	4,65	72	3,6
92	4,6	71	3,55
91	4,55	70	3,5
90	4,5	69	3,45
89	4,45	68	3,4

88	4,4	67	3,35
87	4,35	66	3,3
86	4,3	65	3,25
85	4,25	64	3,2
84	4,2	63	3,15
83	4,15	62	3,1
82	4,1	61	3,05
81	4,05	60	3,0
80	4,0	0 - 59	неудовлетворительно

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 30 баллов.

Необходимая экипировка для вступительного испытания: на вступительном испытании поступающий должен быть в спортивной форме и иметь спортивную обувь.

2. Содержание программы вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в виде выполнения следующих упражнений:

1. Бег 60 м (с);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин);
5. Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз).

Оценка результатов тестирования (возрастная группа 14-15 лет) ДЕВУШКИ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	12,15	12,1	12	11,70	11,45	11,30	11,15	11,10	11,	10,8	10,7	10,6	10,5	10,3	10,2	10,1	9,9	9,7	9,6	9,5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	40	42	44
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)	1	2	3		4		5		6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16

Оценка результатов тестирования (возрастная группа 14-15 лет) ЮНОШИ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	11,15	11,1	11	10,7	10,45	10,30	10,15	10,10	10,0	9,7	9,45	9,30	9,15	9,10	9,1	9,45	9,30	9,15	8,10	8,1
Наклон вперед из положения стоя на	-6	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

гимнастической скамье (см)																					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	2,01	2,03	2,05	2,07	2,09	2,11	2,13	2,15	2,17	2,19	2,21	2,23	2,25	2,27	2,29	2,31	2,33	2,35	2,37	2,39	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42	44	46	48	50	
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	31	34	37	

Оценка результатов тестирования (возрастная группа 16-17 лет) ДЕВУШКИ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	12,32	12,07	11,82	11,75	11,57	11,25	10,9	10,6	10,9	10,7	10,5	10,25	9,90	9,8	9,9	9,75	9,65	9,55	9,25	9,2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	7			8		9	11	13	14	15	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1,58	1,60	1,62	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	1,77	1,79	1,81	1,83	1,85	1,87	1,89	1,91	1,93	1,95
Поднимание туловища из положения	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	35	36	37	39	38	40	42	45

лежа на спине (раз/мин)																				
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)		4		5		6		7		8	9		10	11	12	13	14	15	16	17

Оценка результатов тестирования (возрастная группа 16-17 лет) ЮНОШИ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	10,15	10	9,95	9,8	9,65	9,5	9,45	9,35	9,15	9,0	8,9	8,7	8,6	8,5	8,4	8,35	8,3	8,2	8,1	7,9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6		7			8	9	10	11	12	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	2,02	2,04	2,06	2,08	2,10	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24	2,26	2,28	2,30	2,32	2,34	2,36	2,38	2,40
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35		36	37	38	41	42	44	46	48	51
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20	22	24	25	26	27	29	31	32	34	36	39	41	43

Оценка результатов тестирования (возрастная группа от 18 лет) ЖЕНЩИНЫ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	12,32	12,07	11,82	11,75	11,57	11,25	10,9	10,6	10,9	10,7	10,5	10,25	9,90	9,8	9,9	9,75	9,65	9,55	9,25	9,2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	7			8		9	11	13	14	15	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75	1,77	1,79	1,81	1,83	1,85	1,87	1,89	1,91	1,93	1,95	1,97	1,99	2,01	2,03	2,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39	38	40	42	45
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)		4		5		6		7		8		9	10	11	12	13	14	15	16	17

Оценка результатов тестирования (возрастная группа от 18 лет) МУЖЧИНЫ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 60 м (с)	10,15	10	9,95	9,8	9,65	9,5	9,45	9,35	9,15	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,35	8,3	8,2	8,1	7,9
Наклон вперед из положения стоя на	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	-	7	-	-	8	9	10	11	12	13

гимнастической скамье (см)																					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24	2,26	2,28	2,30	2,32	2,34	2,36	2,38	2,40	2,42	2,44	2,46	2,48	2,50	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	41	42	44	46	48	51	
Сгибание и разгибание рук из упора лежа с использованием платформы (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20	22	24	25	26	27	29	31	32	34	36	39	41	43	