

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»  
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ЛГПУ  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского  
  
Н.В. Федина  
«29» октября 2020 г.



**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**Липецк – 2020**

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Форма проведения вступительного испытания – тестирование по общей физической подготовке . Максимальный балл – 100-балльная.  
Минимальный балл – 40.

1. Направление подготовки – Педагогическое образование 44.03.05.
2. Направление подготовки – Профессиональное обучение 44.03.04.

Вступительные испытания по физической подготовке включает в себя четыре упражнения, характеризующие общую физическую подготовку абитуриента. За каждое упражнение абитуриент оценивается от 25 до 1 балла. Общая сумма набранных баллов за выполнения всех упражнений составляет 100.

ЮНОШИ				
Балл	Равновесие «ласточка», (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	Комплексный тест (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок вверх, руки за голову), (кол-во раз)
25	25	80	50	50
24	24	77	48	48
23	23	74	46	46
22	22	71	44	44
21	21	68	42	42
20	20	65	40	40
19	19	62	38	38
18	18	59	36	36
17	17	56	34	34
16	16	53	32	32
15	15	50	30	30

14	14	47	28	28
13	13	44	26	26
12	12	41	24	24
11	11	38	22	22
10	10	35	20	20
9	9	32	18	18
8	8	29	16	16
7	7	26	14	14
6	6	23	12	12
5	5	20	10	10
4	4	17	8	8
3	3	14	6	6
2	2	11	4	4
1	1	8	2	2

<b>ДЕВУШКИ</b>				
<b>Балл</b>	Равновесие «ласточка», (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	Комплексный тест (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок вверх, руки за голову), (кол-во раз)
25	30	50	30	50
24	29	48	29	48
23	28	46	28	46
22	27	44	27	44
21	26	42	26	42
20	25	40	25	40
19	24	38	24	38
18	23	36	23	36

17	22	34	22	34
16	21	32	21	32
15	20	30	20	30
14	19	28	19	28
13	18	26	18	26
12	17	24	17	24
11	16	22	16	22
10	15	20	15	20
9	14	18	14	18
8	13	16	13	16
7	12	14	12	14
6	11	12	11	12
5	10	10	10	10
4	9	8	9	8
3	8	6	8	6
2	7	4	7	4
1	6	2	6	2