

**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
Врио ректора ФГБОУ ВО
«ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»
Д.В. КРЕТОВ
«27» октября 2022 г.



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

Липецк – 2022

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Форма проведения вступительного испытания – тестирование по общей физической подготовке.

1. Направление подготовки – Педагогическое образование 44.03.05.

2. Направление подготовки – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 49.03.01.

Вступительные испытания по физической подготовке включают в себя четыре упражнения, характеризующие общую физическую подготовку абитуриента.

За каждое упражнение абитуриент оценивается от 25 до 1 балла.

Максимальная сумма набранных баллов за выполнения всех упражнений составляет 100 баллов.

Минимальная сумма баллов для участия в конкурсе – 40 баллов.

Таблица 1.

Вступительные нормативы по физической подготовке (юноши)

Балл	Бег 60 м., (с)	Бег 800 м., (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
25	7,8	2.22	50	25
24	7,9	2.24	48	24
23	8,0	2.26	46	23
22	8,1	2.28	44	22
21	8,2	2.30	42	21
20	8,3	2.32	40	20
19	8,4	2.34	38	19
18	8,5	2.36	36	18
17	8,6	2.38	34	17
16	8,7	2.40	32	16
15	8,8	2.42	30	15
14	8,9	2.44	28	14
13	9,0	2.46	26	13
12	9,1	2.48	24	12
11	9,2	2.50	22	11
10	9,3	2.52	20	10
9	9,4	2.54	18	9
8	9,5	2.56	16	8

7	9,6	2.58	14	7
6	9,7	3.00	12	6
5	9,8	3.02	10	5
4	9,9	3.04	8	4
3	10,0	3.06	6	3
2	10,1	3.08	4	2
1	10,2	3.10	2	1

Таблица 2.

Вступительные нормативы по физической подготовке (девушки)

Балл	Бег 60 м., (с)	Бег 800 м., (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
25	8,9	2.50	30	25
24	9,0	2.52	29	24
23	9,1	2.54	28	23
22	9,2	2.56	27	22
21	9,3	2.58	26	21
20	9,4	3.00	25	20
19	9,5	3.02	24	19
18	9,6	3.04	23	18
17	9,7	3.06	22	17
16	9,8	3.08	21	16
15	9,9	3.10	20	15
14	10,0	3.12	19	14
13	10,1	3.14	18	13
12	10,2	3.16	17	12
11	10,3	3.18	16	11
10	10,4	3.20	15	10
9	10,5	3.22	14	9
8	10,6	3.24	13	8
7	10,7	3.26	12	7
6	10,8	3.28	11	6
5	10,9	3.30	10	5
4	11,0	3.32	9	4
3	11,1	3.34	8	3
2	11,2	3.36	7	2
1	11,3	3.38	6	1