

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**



**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**  
**по направлениям подготовки**  
**44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями**  
**подготовки)» (профиль «Физкультурное образование и БЖД»),**  
**49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 «Физическая культура**  
**для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная**  
**физическая культура)»**

Тамбов

2024

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Профессиональное испытание «Спортивное многоборье» включает в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике, гимнастике и плаванию, и проводится в три дня в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

**Легкая атлетика, юноши** - бег на 100 и 1000 м, прыжок в длину с места толчком двух ног. Каждый вид оценивается из 15 баллов.

**Легкая атлетика, девушки** - бег на 100 и 500 м, прыжок в длину с места толчком двух ног. Каждый вид оценивается из 15 баллов.

**Гимнастика, юноши** - опорный прыжок через козла в длину, упражнения на акробатической дорожке, упражнения на параллельных брусьях, подтягивание на высокой перекладине из виса. Каждый вид оценивается из 10 баллов.

**Гимнастика, девушки** - опорный прыжок через козла в ширину, упражнения на акробатической дорожке, упражнения на брусьях разной высоты, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Каждый вид оценивается из 10 баллов.

**Плавание, юноши и девушки** - преодоление дистанции 100 метров на время. Оценка 15 баллов.

Результат профессионального испытания «Спортивное многоборье» оценивается в 100 баллов (легкая атлетика - 45 баллов, гимнастика - 40 баллов, плавание - 15 баллов).

Итоговая оценка за профессиональное испытание «Спортивное многоборье» выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом по всем видам (легкая атлетика, гимнастика, плавание). Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Мастерам спорта выставляется 100 баллов за профессиональное испытание «Спортивное многоборье» при условии успешного преодоления дистанции 100 метров вольным стилем без учета времени.

**Нормативы профессионального испытания «Спортивное  
многоборье»**

**Легкоатлетический вид испытаний, 45 баллов**

**ЮНОШИ**

Баллы	Виды испытания, возраст: 17-29 лет			Виды испытания, возраст: от 30 и старше		
	Прыжок в длину с места (см), <b>15 баллов</b>	100 м (сек.), <b>15 баллов</b>	1000 м (мин., сек.), <b>15 баллов</b>	Прыжок в длину с места (см), <b>15 баллов</b>	100 м (сек.), <b>15 баллов</b>	1000 м (мин., сек.), <b>15 баллов</b>
15	250	12,7	3,05	240	13,0	3,20
14	245	12,8	3,10	235	13,2	3,23
13	240	13,0	3,15	230	13,4	3,27
12	235	13,2	3,19	225	13,6	3,32
11	230	13,4	3,22	220	13,8	3,37
10	225	13,6	3,25	215	14,0	3,40
9	220	13,8	3,28	210	14,2	3,43
8	215	14,0	3,31	205	14,4	3,46
7	210	14,2	3,34	200	14,6	3,49
6	205	14,4	3,38	195	14,8	3,53
5	200	14,6	3,42	190	15,0	3,57
4	195	14,8	3,46	185	15,2	4,01
3	190	15,0	3,50	180	15,4	4,05
2	185	15,2	3,55	175	15,6	4,10
1	180	15,4	4,00	170	15,8	4,15
0	При результатах ниже указанных нормативов					

**ДЕВУШКИ**

Баллы	Виды испытания, возраст: 17-29 лет			Виды испытания, возраст: от 30 и старше		
	Прыжок в длину с места (см), <b>15 баллов</b>	100 м (сек.), <b>15 баллов</b>	500 м (мин., сек.), <b>15 баллов</b>	Прыжок в длину с места (см), <b>15 баллов</b>	100 м (сек.), <b>15 баллов</b>	500 м (мин., сек.), <b>15 баллов</b>
15	220	15,0	1,40	210	15,5	1,50
14	215	15,2	1,44	205	15,8	1,54
13	210	15,5	1,48	200	16,2	1,58
12	205	15,8	1,52	195	16,6	2,02
11	200	16,0	1,56	190	16,8	2,06
10	195	16,2	2,00	185	17,0	2,10
9	190	16,4	2,03	180	17,2	2,13
8	185	16,7	2,06	175	17,4	2,16
7	180	17,0	2,09	170	17,7	2,19
6	175	17,3	2,12	165	18,0	2,22
5	170	17,6	2,15	160	18,3	2,25
4	165	17,9	2,18	155	18,6	2,28
3	160	18,2	2,21	150	18,9	2,31
2	155	18,5	2,24	145	19,1	2,34
1	150	18,8	2,27	140	19,4	2,37
0	При результатах ниже указанных нормативов					

**Гимнастические виды испытаний, 40 баллов (ЮНОШИ)**  
**Акробатические упражнения – 10 баллов.**

	<i>Упражнение</i>	<i>Оценка в баллах</i>
<b>1.</b>	Полуприсед руки назад	<b>0,5</b>
<b>2.</b>	Прыжком кувырок вперед	<b>2,0</b>
<b>3.</b>	Кувырок вперед в упор присев	<b>1,0</b>
<b>4.</b>	Силой стойка на голове и руках (держать)	<b>2,0</b>
<b>5.</b>	Опускание в упор присев и кувырок назад, встать руки вверх	<b>1,0</b>
<b>6.</b>	Переворот боком вправо (влево)	<b>2,5</b>
<b>7.</b>	Поворот направо (налево), полуприсед, руки назад	<b>0,5</b>
<b>8.</b>	Прыжок вверх, руки в стороны-кверху	<b>0,5</b>

**Опорный прыжок —10 баллов.**

Прыжок ноги врозь, козел в длину, высота 120 см, мостик на расстоянии 100 см.

**Упражнения на параллельных брусьях – 10 баллов.**

	<i>Упражнение</i>	<i>Оценка в баллах</i>
<b>1.</b>	Из размахивания в упоре на руках, подъем махом вперед и мах назад	<b>3,5</b>
<b>2.</b>	Махом вперед, сед ноги врозь, перехват	<b>0,5</b>
<b>3.</b>	Силой стойка на плечах (держать)	<b>2,0</b>
<b>4.</b>	Кувырок вперед в сед ноги врозь	<b>1,0</b>
<b>5.</b>	Перемах внутрь и мах назад	<b>0,5</b>
<b>6.</b>	Соскок махом вперед с разноименным поворотом кругом	<b>2,5</b>

**Подтягивание на высокой перекладине – 10 баллов.**

Нормативы по подтягиванию на высокой перекладине приведены в таблице.

**Балльная оценочная таблица гимнастических испытаний**

<b>Баллы</b>	<b>Виды испытаний</b>				
	Акробатические упражнения, <b>10 баллов</b>	Опорный прыжок через козла, <b>10 баллов</b>	Упражнения на брусьях <b>10 баллов</b>	Подтягивание на высокой перекладине (17-29 лет)	Подтягивание на высокой перекладине (30 лет и старше)
<b>10</b>	9,5 - 10,0	9,5 - 10,0	9,5 - 10,0	15	12
<b>9</b>	9,0 - 9,4	9,0 - 9,4	9,0 - 9,4	14	11
<b>8</b>	8,5 - 8,9	8,5 - 8,9	8,5 - 8,9	13	10
<b>7</b>	8,0 - 8,4	8,0 - 8,4	8,0 - 8,4	12	9
<b>6</b>	7,5 - 7,9	7,5 - 7,9	7,5 - 7,9	11	8
<b>5</b>	7,0 - 7,4	7,0 - 7,4	7,0 - 7,4	10	7
<b>4</b>	6,5 - 6,9	6,5 - 6,9	6,5 - 6,9	9	6
<b>3</b>	6,0 - 6,4	6,0 - 6,4	6,0 - 6,4	8	5
<b>2</b>	5,5 - 5,9	5,5 - 5,9	5,5 - 5,9	7	4
<b>1</b>	5,0 - 5,4	5,0 - 5,4	5,0 - 5,4	6	3
<b>0</b>	При результатах ниже указанных нормативов				

**Гимнастические виды испытаний, 40 баллов (ДЕВУШКИ)**  
**Акробатические упражнения – 10 баллов.**

	<i>Упражнение</i>	<i>Оценка в баллах</i>
<b>1.</b>	Равновесие на левой (правой)	<b>1,5</b>
<b>2.</b>	Выпрямиться, шаг левой (правой) и переворот боком влево (вправо)	<b>2,5</b>
<b>3.</b>	Поворот налево (направо), кувырок вперед, кувырком вперед лечь на спину, руки вверх	<b>1,0</b>
<b>4.</b>	«Мост»	<b>2,5</b>
<b>5.</b>	Поворот налево (направо) в упор присев	<b>1,0</b>
<b>6.</b>	Кувырок назад в группировке	<b>1,0</b>
<b>7.</b>	Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны-кверху	<b>0,5</b>

**Опорный прыжок —10 баллов.**

Прыжок ноги врозь, козел в ширину, высота 120 см.

**Упражнения на брусьях разной высоты – 10 баллов.**

	<i>Упражнение</i>	<i>Оценка в баллах</i>
<b>1.</b>	Из размахивания в вися на в/ж лицом внутрь махом вперед перемах согнувшись ноги врозь в вис лежа сзади	<b>1,5</b>
<b>2.</b>	Махом вперед, вис присев на левой, правая сверху	<b>0,5</b>
<b>3.</b>	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж	<b>3,0</b>
<b>4.</b>	Спад назад с перемахом согнувшись в вис лежа сзади на н/ж	<b>2,0</b>
<b>5.</b>	Поворот налево, сед на левом бедре, правую руку в сторону	<b>0,5</b>
<b>6.</b>	Перехват правой рукой в хват снизу сзади и махом вперед соскок с поворотом кругом	<b>2,5</b>

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -10 баллов.**

Нормативы по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа приведены в таблице.

**Балльная оценочная таблица гимнастических испытаний**

<b>Баллы</b>	<b>Виды испытаний</b>				
	Акробатические упражнения, <b>10 баллов</b>	Опорный прыжок через козла, <b>10 баллов</b>	Упражнения на брусьях <b>10 баллов</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17-29 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 лет и старше)
<b>10</b>	9,5 - 10,0	9,5 - 10,0	9,5 - 10,0	20	16
<b>9</b>	9,0 - 9,4	9,0 - 9,4	9,0 - 9,4	19	15
<b>8</b>	8,5 - 8,9	8,5 - 8,9	8,5 - 8,9	18	14
<b>7</b>	8,0 - 8,4	8,0 - 8,4	8,0 - 8,4	17	13
<b>6</b>	7,5 - 7,9	7,5 - 7,9	7,5 - 7,9	16-15	12-11
<b>5</b>	7,0 - 7,4	7,0 - 7,4	7,0 - 7,4	14-13	10-9
<b>4</b>	6,5 - 6,9	6,5 - 6,9	6,5 - 6,9	12-11	8-7
<b>3</b>	6,0 - 6,4	6,0 - 6,4	6,0 - 6,4	10-9	6-5
<b>2</b>	5,5 - 5,9	5,5 - 5,9	5,5 - 5,9	8-7	4-3
<b>1</b>	5,0 - 5,4	5,0 - 5,4	5,0 - 5,4	6-5	2-1
<b>0</b>	При результатах ниже указанных нормативов				

## ***Вступительные испытания по плаванию, 15 баллов***

### ***ЮНОШИ***

В содержание вступительного испытания по плаванию входит проплывание дистанции 100 м вольным стилем на время.

Баллы	Результат (мин. сек.) возраст: 17-29 лет	Результат (мин. сек.) возраст: 30 лет и старше
15	1.35	1.45
14	1.40	1.50
13	1.45	1.55
12	1.50	2.00
11	1.55	2.05
10	2.00	2.10
9	2.05	2.15
8	2.10	2.20
7	2.15	2.25
6	2.20	2.30
5	100 м без учета времени.	
4	50 м без учета времени.	
Абитуриенты, не проплывшие 50 метров, получают 0 баллов		

### ***ДЕВУШКИ***

В содержание вступительного испытания по плаванию входит проплывание дистанции 100 м вольным стилем на время.

Баллы	Результат (мин. сек.) возраст: 17-29 лет	Результат (мин. сек.) возраст: 30 лет и старше
15	2.00	2.10
14	2.05	2.15
13	2.10	2.20
12	2.15	2.25
11	2.20	2.30
10	2.25	2.35
9	2.30	2.40
8	2.40	2.50
7	2.50	3.00
6	3.00	3.10
5	100 м без учета времени.	
4	50 м без учета времени.	
Абитуриентки, не проплывшие 50 метров, получают 0 баллов		