

**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)**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Липецк – 2026



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:00d3d17879261d7a912242d248a35528db
Владелец: Федина Нина Владимировна
Действителен: с 11.02.2025 по 07.05.2026

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Форма проведения вступительного испытания – тестирование по общей физической подготовке.

1. Направление подготовки – Педагогическое образование 44.03.05.
2. Направление подготовки – Физическая культура 49.03.01.

Вступительные испытания по общей 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 общей физической подготовке (юноши)

Балл	Бег 60 м., (с)	Бег 800 м., (мин.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 общей физической подготовке (девушки)

Балл	Бег 60 м., (с)	Бег 800 м., (мин.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