



**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

(ФГБОУ ВО «СОГУ»)

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
профильной направленности**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**для поступающих на обучение по образовательным программам
бакалавриата в 2026 году**

**49.03.01 Физическая культура,
44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»**

Составитель:

Карасев Д.Ю., декан факультета
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук,
доцент

Владикавказ, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Для поступления на направления подготовки:

- «Физическая культура»;
- Педагогическое образование по профилю «Физическая культура» предусмотрено дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности, представляющее собой спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе ФГОС среднего общего образования, отражающих общую физическую подготовку абитуриента. Из предложенных в программе требований абитуриент выполняет 3 обязательных норматива и два по выбору из четырех, представленных в пункте 2.

Перечень упражнений многоборья:

1. Обязательные виды;

1. Бег 100 м — (мужчины, женщины)
2. Бег:
 - 1000 м - (мужчины)
 - 500 м. - (женщины)
3. Силовая гимнастика:
 - подтягивание из виса на перекладине — мужчины
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа — женщины

2. По выбору абитуриента

- акробатическая комбинация (мужчины, женщины)
- челночный бег (мужчины, женщины)
- метание набивного мяча на дальность (мужчины, женщины) (2 попытки)
- прыжок в длину с места (мужчины, женщины) (3 попытки)

Условия выполнения легкоатлетических упражнений

Легкоатлетические упражнения проводятся в соответствии с действующими правилами по виду спорта.

Челночный бег 6 x 10 м. Испытание проводится на спортивном ядре, на дорожке длиной 10 м, ограниченной двумя параллельными линиями. По команде «На старт!» абитуриент становится в положение высокого старта за стартовой линией. По команде «Марш!» абитуриент пробегает 10 м до черты, касается рукой линии, поворачивается, возвращается к линии

старта, касается ее рукой, повторяет упражнение 6 раз, последнюю прямую проходит без касания финишной линии рукой.

На выполнение контрольного теста «челночный бег» дается одна попытка.

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

Подтягивание из виса на перекладине.

Техника выполнения:

Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Рывки и раскачивание туловищем считаются ошибкой.

Акробатика.

- 1) И. п. – о. с. с 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - 2,0 балла;
- 2) стойка на голове и руках (держать), упор присев - 2,0 балла;
- 3) кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись - 2,0 балла;
- 4) шагом одной и махом другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед, в упор присев, встать - 2,0 балла;
- 5) шагом одной и махом другой переворот в сторону, приставляя ногу поворот налево (направо), прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - 2,0 балла.

Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:

Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Техника выполнения:

Сгибание - разгибание рук выполняется из исходного положения «Упор лежа на полу». Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 7 см, разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище – ноги.

Акробатика.

- 1) И.п. — о.с. равновесие на одной ноге «ласточка», руки в стороны выпад вперед и кувырок вперед в упор присев - 2,0 балла;
- 2) встать шагом одной махом другой переворот в сторону в стойку ноги врозь, поворот налево о.с. - 2,0 балла;
- 3) упор присев кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках - 2,0 балла;

- 4) сед, наклон вперед, выпрямится, сед углом руки в стороны (держать) - 2,0 балла;
- 5) из положения лежа на спине «мост» (держать) поворот кругом в упор присев - 2,0 балла.

Условия выполнения упражнения «Метание набивного мяча»:

Упражнение выполняется с трех шагов, двумя руками из-за головы вперед (вес мяча 1 кг.) (2 попытки, ширина коридора 10 м.)

Результаты и критерии оценки спортивного многоборья в баллах представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результаты и критерии оценки спортивного многоборья

	Обязательные виды						Испытания по выбору абитуриента (необходимо выполнить 2 упр. из 4)							
	100 м (сек)		1000 м мин.с ек.)	500 (мин.с ек.)	Подтягивание Сгибание рук в упоре (кол. раз)		Акробатика (баллы)		Челночный бег 6x10м (сек.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание набивного мяча (м. см.)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
20	12,5	14,2	3.05	1.51	20	20	9,7	9,7	13,0	15,0	2.60	2.10	19,0	14,0
19	12,6	14,3	3.07	1.53	19	19	9,4	9,4	13,3	15,3	2.55	2.05	18,5	13,5
18	12,7	14,4	3.09	1.55	18	18	9,1	9,1	13,6	15,6	2.50	2.00	18,0	13,0
17	12,8	14,5	3.11	1.57	17	17	8,8	8,8	13,9	15,9	2.45	1.95	17,5	12,5
16	12,9	14,6	3.13	1.59	16	16	8,5	8,5	14,2	16,2	2.40	1.90	17,0	12
15	13,0	14,7	3.15	2.00	15	15	8,2	8,2	14,5	16,5	2.35	1.85	16,5	11,5
14	13,1	14,8	3.17	2.01	14	14	7,9	7,9	14,8	16,8	2.30	1.80	16,0	11,0
13	13,2	14,9	3.19	2.03	13	13	7,6	7,6	15,1	17,1	2.25	1.75	15,5	10,5
12	13,3	15,0	3.21	2.05	12	12	7,3	7,3	15,4	17,4	2.20	1.70	15,0	10,0
11	13,4	15,1	3.23	2.07	11	11	7,0	7,0	15,7	17,7	2.15	1.65	14,5	9,5
10	13,5	15,2	3.25	2.09	10	10	6,7	6,7	16,0	18,0	2.10	1.60	14,0	9,0
9	13,6	15,3	3.27	2.11	9	9	6,4	6,4	16,2	18,2	2.05	1.55	13,5	8,5
8	13,7	15,4	3.29	2.13	8	8	6,1	6,1	16,4	18,4	2.00	1.50	13,0	8,0
7	13,8	15,5	3.31	2.15	7	7	5,8	5,8	16,6	18,6	1.95	1.45	12,5	7,5
6	13,9	15,6	3.33	2.17	6	6	5,5	5,5	16,8	18,8	1.90	1.40	12,0	7,0
5	14,0	15,7	3.35	2.19	5	5	5,2	5,2	17,0	19,0	1.85	1.35	11,5	6,5
4	14.1	15,8	3.37	2.21	4	4	4,9	4,9	17,2	19,2	1.80	1.30	11,0	6,0

3	14,2	15,9	3.39	2.23	3	3	4,6	4,6	17,4	19,4	1.75	1.25	10,5	5,5
2	14,3	16,0	3.41	2.35	2	2	4.5.	4.5.	17,6	19,6	1.70	1.20	10,0	5,0
1	14,4	16,2	3.43	2.37	2	2	4.2	4.2	17,8	19,8	1.65	1.15	9,5	4,5

В одном виде упражнений абитуриент может набрать максимально **20 баллов**. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по **пяти видам упражнений** — **100 баллов**. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по пяти видам упражнений для участия в конкурсе — **40 баллов**. Абитуриент, набравший менее **40 баллов**, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, **количество набранных баллов, позволяющих абитуриенту участвовать в конкурсе, может находиться в пределах от 40 до 100 баллов**.

ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения - заочная

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФИЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ НА НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СООТВЕТСТВУЮТ ПРАВИЛАМ
ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ НА ОЧНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Результаты и критерии оценки спортивного многоборья для абитуриентов от 16 до 28 лет

	Обязательные виды						Испытания по выбору абитуриента (необходимо выполнить 2 упр. из 4)							
	100 м (сек)		1000м (мин. сек.)	500м. (мин. сек.)	Подтягивание Сгибание рук в упоре (кол. раз)		Акробатика (баллы)		Челночный бег 6x10м (сек.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание набивного мяча (м. см.)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
20	12,5	14,2	3.05	1.51	20	20	9,7	9,7	13,0	15,0	2.60	2.10	19,0	14,0
19	12,6	14,3	3.07	1.53	19	19	9,4	9,4	13,3	15,3	2.55	2.05	18,5	13,5
18	12,7	14,4	3.09	1.55	18	18	9,1	9,1	13,6	15,6	2.50	2.00	18,0	13,0
17	12,8	14,5	3.11	1.57	17	17	8,8	8,8	13,9	15,9	2.45	1.95	17,5	12,5
16	12,9	14,6	3.13	1.59	16	16	8,5	8,5	14,2	16,2	2.40	1.90	17,0	12
15	13,0	14,7	3.15	2.00	15	15	8,2	8,2	14,5	16,5	2.35	1.85	16,5	11,5
14	13,1	14,8	3.17	2.01	14	14	7,9	7,9	14,8	16,8	2.30	1.80	16,0	11,0
13	13,2	14,9	3.19	2.03	13	13	7,6	7,6	15,1	17,1	2.25	1.75	15,5	10,5
12	13,3	15,0	3.21	2.05	12	12	7,3	7,3	15,4	17,4	2.20	1.70	15,0	10,0

11	13,4	15,1	3.23	2.07	11	11	7,0	7,0	15,7	17,7	2.15	1.65	14,5	9,5
10	13,5	15,2	3.25	2.09	10	10	6,7	6,7	16,0	18,0	2.10	1.60	14,0	9,0
9	13,6	15,3	3.27	2.11	9	9	6,4	6,4	16,2	18,2	2.05	1.55	13,5	8,5
8	13,7	15,4	3.29	2.13	8	8	6,1	6,1	16,4	18,4	2.00	1.50	13,0	8,0
7	13,8	15,5	3.31	2.15	7	7	5,8	5,8	16,6	18,6	1.95	1.45	12,5	7,5
6	13,9	15,6	3.33	2.17	6	6	5,5	5,5	16,8	18,8	1.90	1.40	12,0	7,0
5	14,0	15,7	3.35	2.19	5	5	5,2	5,2	17,0	19,0	1.85	1.35	11,5	6,5
4	14,1	15,8	3.37	2.21	4	4	4,9	4,9	17,2	19,2	1.80	1.30	11,0	6,0
3	14,2	15,9	3.39	2.23	3	3	4,6	4,6	17,4	19,4	1.75	1.25	10,5	5,5
2	14,3	16,0	3.41	2.35	2	2	4,5	4,5	17,6	19,6	1.70	1.20	10,0	5,0
1	14,4	16,2	3.43	2.37	2	2	4,2	4,2	17,8	19,8	1.65	1.15	9,5	4,5

Результаты и критерии оценки спортивного многоборья для абитуриентов от 29 до 35 лет

	Обязательные виды						Испытания по выбору абитуриента (необходимо выполнить 2 упр. из 4)							
	100 м (сек)		1000 м 500 м. (мин.сек.)		Подтягивание Сгибание рук в упоре (кол. раз)		Акробатика (баллы)		Челночный бег 6x10м (сек.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание набивного мяча (м. см.)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
20	13,0	15,0	3.20	2.05	12	19	9,7	9,7	16,0	17,0	2.30	2.00	16,0	11,0
19	13,1	15,1	3.22	2.07		18	9,4	9,4	16,3	17,3	2.25	1.95	15,5	10,5
18	13,2	15,2	3.24	2.09	11	17	9,1	9,1	16,6	17,6	2.20	1.90	15,0	10,0
17	13,3	15,3	3.26	2.11		16	8,8	8,8	16,9	17,9	2.15	1.85	14,5	9,5
16	13,4	15,4	3.28	2.13	10	15	8,5	8,5	17,2	18,2	2.10	1.80	14,0	9,0
15	13,5	15,5	3.30	2.15		14	8,2	8,2	17,5	18,5	2.05	1.75	13,5	8,5
14	13,6	15,6	3.32	2.17	9	13	7,9	7,9	17,8	18,8	2.00	1.70	13,0	8,0
13	13,7	15,7	3.34	2.19		14	7,6	7,6	18,1	19,1	1.95	1.65	12,5	7,5
12	13,8	15,8	3.36	2.21	8	13	7,3	7,3	18,4	19,3	1.90	1.60	12,0	7,0
11	13,9	15,9	3.38	2.23		12	7,0	7,0	18,7	19,5	1.85	1.55	11,5	6,5
10	14,0	16,0	3.40	2.35	7	11	6,7	6,7	19,0	19,7	1.80	1.50	11,0	6,0
9	14,1	16,2	3.42	2.37		10	6,4	6,4	19,2	20,0	1.75	1.45	10,5	5,5
8	14,2	16,1	3.44	2.38	6	9	6,1	6,1	19,4	20,2	1.70	1.40	10,0	5,0
7	14,3	16,0	3.46	2.39		8	5,8	5,8	19,6	20,4	1.65	1.35	9,5	4,5

6	14.4	16.1	3.48	2.40	5	7	5,5	5,5	19,8	20,6	1.60	1.30	9,0	4,0
5	14.5	16.2	3.50	2.41		6	5,2	5,2	20,0	20,8	1.55	1.25	8,5	3,5
4	14.6	16.3	3.52	2.42	4	5	4,9	4,9	20,2	30,0	1.50	1.20	8,0	3,0
3	14.7	16.4	3.54	2.43	3	4	4,6	4,6	20,4	30,2	1.45	1.15	7,5	2,5
2	14.8	16.5	3.56	2.44	2	3	4.5.	4.5.	20,6	30,4	1.40	1.10	7.0.	2.0
1	15.0	16.6	4.00	2.45	1	2	4.2	4.2	20,8	30,6	1.35	1.05	6.50	1.80

Результаты и критерии оценки спортивного многоборья для абитуриентов старше 35 лет

	Обязательные виды						Испытания по выбору абитуриента (необходимо выполнить 2 упр. из 4)							
	100 м (сек)		1000 м (мин.сек.)	500 м. (мин.сек.)	Подтягивание Сгибание рук в упоре (кол. раз)		Акробатика (баллы)		Челночный бег 6x10м (сек.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание набивного мяча (м. см.)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
20	14,0	15,8	4.00	2.35	10	12	9,7	9,7	17,0	18.0	2.10	1.95	15,00	10,00
19	14.1		4.02	2.37			9,4	9,4	17,3	18.2	2.07	1.90	14,50	9,50
18	14,2	15,9	4.04	2.39	9	11	9,1	9,1	17,6	18.4	2.04	1.85	14,00	9,00
17	14.3		4.06	2.41			8,8	8,8	17,9	18.6	2.01	1.80	13,50	8,50
16	14.4	16,0	4.08	2.43	8	10	8,5	8,5	18,2	18.8	1.97	1.75	13,00	8,00
15	14.5		4.10	2.45			8,2	8,2	18,5	19.0	1.94	1.70	12,50	7,50
14	14.6	16,2	4.12	2.47	7	8	7,9	7,9	18,8	21.0	1.91	1.65	12,00	7,00
13	14.7		4.14	2.49			7,6	7,6	19,1	23.0	1.88	1.60	11,50	6,50
12	14.8	16.4	4.16	2.51	6	7	7,3	7,3	19,3	25.0	1.85	1.55	11,00	6,00
11	14.9		4.18	2.53			7,0	7,0	19,5	27.0	1.82	1.50	10,50	5,50
10	15.0	16.6	4.20	2.55	5	6	6,7	6,7	19,7	29.0	1.79	1.45	10,00	5,00

9	15.1		4.22	2.57			6,4	6,4	20,0	31.0	1.76	1.40	9,50	4,50
8	15.2	16.8	4.24	2.59	4	4	6,1	6,1	20,2	33.0	1.73	1.35	9,00	4,00
7	15.3		4.26	3.00			5,8	5,8	20,4	35.0	1.70	1.30	8,50	3,50
6	15.4	17.0	4.28	3.02	3	2	5,5	5,5	20,6	37.0	1.67	1.25	8,00	3,00
5	15.5		4.30	3.04			5,2	5,2	20,8	41.0	1.64	1.20	7,50	2,50
4	15.6	17.2	4.32	3.06	2	1	4,9	4,9	30,0	43.0	1.61	1.15	7,00	2,00
3	15.7	17.4	4.34	3.07			4,6	4,6	30,2	45.0	1.57	1.10	6,50	1,80
2	15.8	17.6	4.36	3.09	1		4,5.	4,5.	30,4	47.0	1.54	1.05	6,00	1,60
1	16.0	18.0	4.40	3.10			4,2	4,2	30,6	49.0	1.50	1.00	5,50	1,50