

Минпросвещения России  
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»



Председатель  
приемной комиссии университета  
и. о. ректора  
Л. К. Габышева

**ПРОГРАММА**  
профессионального вступительного испытания «Физическая  
культура», проводимого университетом самостоятельно, для  
поступающих по образовательным программам высшего  
образования – программам бакалавриата

Екатеринбург  
РГППУ  
2025

## **1. Форма проведения и шкала оценивания результатов вступительного испытания**

Вступительные испытания проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы бакалавриата: 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями) и включает двоеборье: челночный бег 3х10 метров и силовые упражнения.

Вступительные испытания по спортивным дисциплинам проводятся и оцениваются в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.

Испытания проводятся в один день.

**Итоговая оценка по физической культуре** складывается из суммы баллов, набранных в отдельном виде спортивных дисциплин. Максимум – 100 баллов (50 баллов – челночный бег 3х10 метров, 50 баллов – подтягивание на перекладине хватом сверху (мужчины) и подъем ног до положения прямого угла в висе на гимнастической стенке (женщины)).

Результат, показанный абитуриентом в отдельном виде программы объявляется сразу после выполнения упражнения.

Спортивные дисциплины оцениваются по следующим нормативам (таблицы 1 и 2).

### **Требования к выполнению физических упражнений**

Поступающие допускаются к прохождению вступительного испытания только в спортивной форме и спортивной обуви, в иных случаях экзаменаторы вправе не допустить поступающего к прохождению вступительного испытания с составлением акта и ознакомлением поступающего с актом под подпись.

Результаты выполнения физических упражнений засчитываются в случае, если они были выполнены в соответствии со следующими требованиями:

- для челночного бега: начало движения только после стартового сигнала, первый и второй отрезки бега по 10 метров завершаются обязательным касанием рукой линии ограничения дистанции, после которого совершается разворот, третий отрезок бега завершается пересечением линии ограничения дистанции без касания рукой линии ограничения дистанции;

- для подтягиваний на перекладине: начало движения из положения виса на выпрямленных руках, хват шире плеч, прямой (пронированный), не допускаются рывки, раскачивание, во время выполнения движения ноги прямые, сведены, завершение движения подбородок над уровнем грифа;

- для подъёма ног в положении виса: начало движения из положения виса на выпрямленных руках, во время движения (подъёма ног) ноги и руки сохранять в выпрямленном состоянии, стопы оттянуты, не допускаются рывки, раскачивание, завершение движения в положении бедра под прямым углом к корпусу.

**Таблица 1 – ДВОЕБОРЬЕ (мужчины)**

| баллы | Челночный бег 3х10 м |                 |                 |                 | Подтягивание на перекладине хватом сверху |                 |                 |                 |
|-------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|
|       | возраст              |                 |                 |                 |   |                 |                 |                 |
|       | 17-29 лет            | 30 лет и старше | 40 лет и старше | 50 лет и старше | 17-29 лет                                 | 30 лет и старше | 40 лет и старше | 50 лет и старше |
| 50    | 7,1                  | 8,0             | 9,0             | 10,0            | 29  | 22              | 19              | 15              |
| 49    | 7,2                  | 8,1             | 9,1             | 10,1            | 28  | 21              | 18              | –               |
| 48    | 7,3                  | 8,2             | 9,2             | 10,2            | 27  | –               | –               | 15              |
| 47    | 7,4                  | 8,3             | 9,3             | 10,3            | 26  | 20              | 17              | –               |
| 46    | 7,5                  | 8,4             | 9,4             | 10,4            | 25  | –               | –               | 14              |
| 45    | 7,6                  | 8,5             | 9,5             | 10,5            | 24  | 19              | 16              | –               |
| 44    | 7,7                  | 8,6             | 9,6             | 10,6            | 23  | –               | –               | 14              |
| 43    | 7,8                  | 8,7             | 9,7             | 10,7            | 22  | 18              | 15              | –               |
| 42    | 7,9                  | 8,8             | 9,8             | 10,8            | 21  | –               | –               | 13              |
| 41    | 8,0                  | 8,9             | 9,9             | 10,9            | 20  | 17              | 14              | –               |
| 40    | 8,1                  | 9,0             | 10,0            | 11,0            | 19  | –               | –               | 13              |
| 39    | 8,2                  | 9,1             | 10,1            | 11,1            | 18  | 16              | 13              | –               |
| 38    | 8,3                  | 9,2             | 10,2            | 11,2            | 17  | –               | –               | 12              |
| 37    | 8,4                  | 9,3             | 10,3            | 11,3            | 16  | 15              | 12              | –               |
| 36    | 8,5                  | 9,4             | 10,4            | 11,4            | 15  | –               | –               | 12              |
| 35    | 8,6                  | 9,5             | 10,5            | 11,5            | –   | 14              | 11              | –               |
| 34    | 8,7                  | 9,6             | 10,6            | 11,6            | 14  | –               | –               | 11              |
| 33    | 8,8                  | 9,7             | 10,7            | 11,7            | –   | 13              | 10              | –               |
| 32    | 9,0                  | 9,8             | 10,8            | 11,8            | 13  | –               | –               | 11              |
| 31    | 9,1                  | 9,9             | 10,9            | 11,9            | –   | 12              | 10              | –               |
| 30    | 9,2                  | 10,0            | 11,0            | 12,0            | 12  | –               | –               | 10              |
| 29    | 9,3                  | 10,1            | 11,1            | 12,1            | –   | 11              | 9               | –               |
| 28    | 9,4                  | 10,2            | 11,2            | 12,2            | 11  | –               | –               | 10              |
| 27    | 9,5                  | 10,3            | 11,3            | 12,3            | –   | 10              | 9               | –               |
| 26    | 9,6                  | 10,4            | 11,4            | 12,4            | 10  | –               | –               | 9               |
| 25    | 9,7                  | 10,5            | 11,5            | 12,5            | –   | 9               | 8               | –               |
| 24    | 9,8                  | 10,6            | 11,6            | 12,6            | 9   | –               | –               | 8               |
| 23    | 9,9                  | 10,7            | 11,7            | 12,7            | –   | 8               | 8               | –               |
| 22    | 10,0                 | 10,8            | 11,8            | 12,8            | 8   | –               | –               | 7               |
| 21    | 10,1                 | 10,9            | 11,9            | 12,9            | –   | 7               | 7               | –               |
| 20    | 10,2                 | 11,0            | 12,0            | 13,0            | 7   | –               | –               | 6               |
| 19    | 10,3                 | 11,1            | 12,1            | 13,1            | –   | 6               | 6               | –               |
| 18    | 10,4                 | 11,2            | 12,2            | 13,2            | 6   | –               | –               | –               |
| 17    | 10,5                 | 11,3            | 12,3            | 13,3            | –   | –               | –               | 5               |
| 16    | 10,6                 | 11,4            | 12,4            | 13,4            | –   | 5               | 5               | –               |
| 15    | 10,7                 | 11,5            | 12,5            | 13,5            | 5   | –               | –               | –               |
| 14    | 10,8                 | 11,6            | 12,6            | 13,6            | –   | –               | –               | 4               |
| 13    | 10,9                 | 11,7            | 12,7            | 13,7            | –   | 4               | 4               | –               |
| 12    | 11,0                 | 11,8            | 12,8            | 13,8            | 4   | –               | –               | –               |
| 11    | 11,1                 | 11,9            | 12,9            | 13,9            | –   | –               | –               | 3               |
| 10    | 11,2                 | 12,0            | 13,0            | 14,0            | –   | 3               | 3               | –               |
| 9     | 11,3                 | 12,1            | 13,1            | 14,1            | 3   | –               | –               | –               |
| 8     | 11,4                 | 12,2            | 13,2            | 14,2            | –   | –               | –               | 2               |

|   |      |      |      |      |   |   |   |   |
|---|------|------|------|------|---|---|---|---|
| 7 | 11,5 | 12,3 | 13,3 | 14,3 | – | 2 | 2 | – |
| 6 | 11,6 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 2 | – | – | – |
| 5 | 11,7 | 12,5 | 13,5 | 14,5 | – | – | – | – |
| 4 | 11,8 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | – | – | – | 1 |
| 3 | 11,9 | 12,7 | 13,7 | 14,7 | 1 | 1 | 1 | – |
| 2 | 12,0 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | – | – | – | – |
| 1 | 12,1 | 12,9 | 13,9 | 14,9 | – | – | – | – |

**Требования к выполнению силового упражнения:** подтягивание без рывков и размахиваний, ноги вместе, прямые, подбородок выше уровня грифа перекладины. Запрещается использование вспомогательных, фиксирующих приспособлений на руки (перчатки и т.п.).

**Таблица 2 – ДВОЕБОРЬЕ (женщины)**

| баллы | Челночный бег 3x10 м |                 |                 |                 | Подъем ног до положения прямого угла в висе на гимнастической стенке |                 |                 |                 |
|-------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|
|       | возраст              |                 |                 |                 |  |                 |                 |                 |
|       | 17-29 лет            | 30 лет и старше | 40 лет и старше | 50 лет и старше | 17-29 лет  | 30 лет и старше | 40 лет и старше | 50 лет и старше |
| 50    | 8,2                  | 9,0             | 10,0            | 11,0            | 32   | 28              | 26              | 24              |
| 49    | 8,3                  | 9,1             | 10,1            | 11,1            | 31   | 27              | 25              | 23              |
| 48    | 8,4                  | 9,2             | 10,2            | 11,2            | 30   | 26              | 24              | 22              |
| 47    | 8,5                  | 9,3             | 10,3            | 11,3            | 29   | 25              | 23              | 21              |
| 46    | 8,6                  | 9,4             | 10,4            | 11,4            | 28   | 24              | 22              | 20              |
| 45    | 8,7                  | 9,5             | 10,5            | 11,5            | 27   | 23              | —               | —               |
| 44    | 8,8                  | 9,6             | 10,6            | 11,6            | 26   | 22              | 21              | 19              |
| 43    | 8,9                  | 9,7             | 10,7            | 11,7            | 25   | 21              | —               | —               |
| 42    | 9,0                  | 9,8             | 10,8            | 11,8            | 24   | —               | 20              | 18              |
| 41    | 9,1                  | 9,9             | 10,9            | 11,9            | 23   | 20              | —               | —               |
| 40    | 9,2                  | 10,0            | 11,0            | 12,0            | 22   | —               | 19              | 17              |
| 39    | 9,3                  | 10,1            | 11,1            | 12,1            | 21   | 19              | —               | —               |
| 38    | 9,4                  | 10,2            | 11,2            | 12,2            | 20   | —               | 18              | 16              |
| 37    | 9,5                  | 10,3            | 11,3            | 12,3            | 19   | 18              | —               | —               |
| 36    | 9,6                  | 10,4            | 11,4            | 12,4            | —  | —               | 17              | 15              |
| 35    | 9,7                  | 10,5            | 11,5            | 12,5            | 18   | 17              | —               | —               |
| 34    | 9,8                  | 10,6            | 11,6            | 12,6            | —  | —               | 16              | 14              |
| 33    | 9,9                  | 10,7            | 11,7            | 12,7            | 17   | 16              | —               | —               |
| 32    | 10,0                 | 10,8            | 11,8            | 12,8            | —  | —               | 15              | 13              |
| 31    | 10,1                 | 10,9            | 11,9            | 12,9            | 16   | 15              | —               | —               |
| 30    | 10,2                 | 11,0            | 12,0            | 13,0            | —  | —               | 14              | 12              |
| 29    | 10,3                 | 11,1            | 12,1            | 13,1            | 15   | 14              | —               | —               |
| 28    | 10,4                 | 11,2            | 12,2            | 13,2            | —  | —               | 13              | 11              |
| 27    | 10,5                 | 11,3            | 12,3            | 13,3            | 14   | 13              | —               | —               |
| 26    | 10,6                 | 11,4            | 12,4            | 13,4            | —  | —               | 12              | 10              |
| 25    | 10,7                 | 11,5            | 12,5            | 13,5            | 13   | 12              | —               | —               |
| 24    | 10,8                 | 11,6            | 12,6            | 13,6            | —  | —               | 11              | 9               |

|    |      |      |      |      |    |    |    |   |
|----|------|------|------|------|----|----|----|---|
| 23 | 10,9 | 11,7 | 12,7 | 13,7 | 12 | 11 | –  | – |
| 22 | 11,0 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | –  | –  | 10 | 8 |
| 21 | 11,1 | 11,9 | 12,9 | 13,9 | 11 | 10 | –  | – |
| 20 | 11,2 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | –  | –  | 9  | 7 |
| 19 | 11,3 | 12,1 | 13,1 | 14,1 | 10 | 9  | –  | – |
| 18 | 11,4 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | –  | –  | 8  | 6 |
| 17 | 11,5 | 12,3 | 13,3 | 14,3 | 9  | 8  | –  | – |
| 16 | 11,6 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | –  | –  | 7  | 5 |
| 15 | 11,7 | 12,5 | 13,5 | 14,5 | 8  | 7  | –  | – |
| 14 | 11,8 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | –  | –  | 6  | 4 |
| 13 | 11,9 | 12,7 | 13,7 | 14,7 | 7  | 6  | –  | – |
| 12 | 12,0 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | –  | –  | 5  | 3 |
| 11 | 12,1 | 12,9 | 13,9 | 14,9 | 6  | 5  | –  | – |
| 10 | 12,2 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | –  | –  | 4  | – |
| 9  | 12,3 | 13,1 | 14,1 | 15,1 | 5  | 4  | –  | – |
| 8  | 12,4 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | –  | –  | 3  | 2 |
| 7  | 12,5 | 13,3 | 14,3 | 15,3 | 4  | 3  | –  | – |
| 6  | 12,6 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | –  | –  | 2  | – |
| 5  | 12,7 | 13,5 | 14,5 | 15,5 | 3  | 2  | –  | – |
| 4  | 12,8 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | –  | –  | 1  | 1 |
| 3  | 12,9 | 13,7 | 14,7 | 15,7 | 2  | 1  | –  | – |
| 2  | 13,0 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | –  | –  | –  | – |
| 1  | 13,1 | 13,9 | 14,9 | 15,9 | 1  | –  | –  | – |

**Требования к выполнению силового упражнения:** ноги прямые вместе, носки оттянуты. Запрещается использование вспомогательных, фиксирующих приспособлений на руки (перчатки и т.п.).