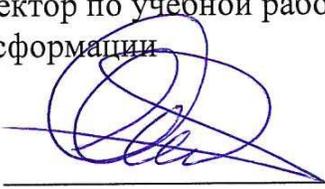


**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»**  
**(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приёмной комиссии,  
ректор

Зам. председателя приёмной комиссии,  
проректор по учебной работе и цифровой  
трансформации

  
\_\_\_\_\_  
Р. Т. Бурганов  
« 15 » 01 2026 г.  

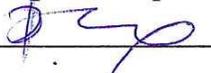

  
\_\_\_\_\_  
А. В. Павлова  
« 15 » 01 2026 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО**  
**ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:**  
**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Разработчики программы:

Доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта  М.Р. Гибадуллин

Программа профильного вступительного испытания по избранному виду спорта – лыжные гонки обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта Института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 5 от «04» декабря 2025 г.

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта  Р.Р. Галиев

Программа профильного вступительного испытания по избранному виду спорта (лыжные гонки) утверждена на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», протокол № 6 от «15» 01 \_\_\_\_\_ 2026 г.

## Раздел 1. Вводная часть

**Цель вступительного испытания:** Вступительное испытание профессиональной направленности избранный вид спорта – лыжные гонки, для поступающих на обучение по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», направленность (профиль) подготовки «Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте», вид спорта – лыжные гонки, проводится с целью определения уровня спортивного мастерства поступающих.

**Форма проведения вступительного испытания:** Вступительное испытание проводится в формате профессионального испытания.

Набор заданий вступительного испытания отражает степень владения поступающим двигательных навыков, и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области спорта. При выполнении заданий, поступающий, согласно разработанной шкале результатов испытания, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

**Максимальное количество баллов** составляет 100 баллов.

**Минимальное количество баллов,** подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 50 баллов.

**Расписание вступительных испытаний** (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих через размещение на официальном сайте.

**После приема заявления** и необходимых документов, поступающему выдается расписка о приеме документов с указанием его экзаменационного номера (5 последних цифр СНИЛС либо индивидуального ID номера и буквы, указывающие его приоритетное направление). Экзаменационный номер наносится поступающим на белую футболку черной несмываемой краской, расположение номера на груди и спине.

Для пропуска на вступительное испытание поступающему необходимо предъявить расписку и паспорт.

**Необходимая экипировка для вступительного испытания:** спортивная форма в соответствии с погодой (кроссовки, футболка, шорты, кепка при теплой погоде, ветрозащитный и спортивный костюм при холодной погоде), а так же лыжные палки для выполнения испытания «Демонстрация имитации попеременно двухшажного хода» (при необходимости лыжные палки предоставляются).

## Раздел 2. Содержание программы

Вступительное испытание проводится в виде соревнования – многоборья, включающего в себя:

1. Легкоатлетический кросс.
2. Демонстрация имитации техники классического попеременного двухшажного хода в подъем крутизной 5-8°.
3. Многоскок: десятикратный прыжок с ноги на ногу.

### 1. Легкоатлетический кросс

Дистанция для юношей - 3 км., для девушек - 2 км. Максимальное количество баллов за данное вступительное испытание 60 баллов.

2. Демонстрация имитации техники классического попеременного двухшажного хода в подъем крутизной 5-8°

Абитуриенты должны выполнить имитацию техники классического попеременно двухшажного хода в подъем крутизной 5-8°:

- для девушек 2x100м;
- для юношей 2x150м.

(первое прохождение: шаговая имитация средней интенсивности, второе прохождение: прыжковая имитация).

Максимальное количество баллов за данное вступительное испытание составляет 20 баллов. Оценка экспертная.

3. Многоскок: десятикратный прыжок с ноги на ногу

Абитуриенты должны выполнить многоскок. Максимальное количество баллов за данное вступительное испытание составляет 20 баллов. Выполняется две попытки. Фиксируется лучший результат.

### Раздел 3. Критерии оценивания вступительного испытания

#### 1. Легкоатлетический кросс

Таблица расчета баллов в беге на 3 км. (юноши)

09.30 – 60 б	10.50 – 44 б	11.35 – 28 б	12.15 – 12 б
09.40 – 58 б	11.00 – 42 б	11.40 – 26 б	12.20 – 10 б
09.50 – 56 б	11.05 – 40 б	11.45 – 24 б	12.25 – 8 б
10.00 – 54 б	11.10 – 38 б	11.50 – 22 б	12.30 – 6 б
10.10 – 52 б	11.15 – 36 б	11.55 – 20 б	12.35 – 4 б
10.20 – 50 б	11.20 – 34 б	12.00 – 18 б	12.40 – 2 б
10.30 – 48 б	11.25 – 32 б	12.05 – 16 б	
10.40 – 46 б	11.30 – 30 б	12.10 – 14 б	

Таблица расчета баллов в беге на 2 км. (девушки)

08.45 – 60 б	09.25 – 44 б	10.05 – 28 б	10.45 – 12 б
08.50 – 58 б	09.30 – 42 б	10.10 – 26 б	10.50 – 10 б
08.55 – 56 б	09.35 – 40 б	10.15 – 24 б	10.55 – 8 б
09.00 – 54 б	09.40 – 38 б	10.20 – 22 б	11.00 – 6 б
09.05 – 52 б	09.45 – 36 б	10.25 – 20 б	11.05 – 4 б
09.10 – 50 б	09.50 – 34 б	10.30 – 18 б	11.10 – 2 б
09.15 – 48 б	09.55 – 32 б	10.35 – 16 б	
09.20 – 46 б	10.00 – 30 б	10.40 – 14 б	

#### 2. Демонстрация имитации техники классического попеременного двухшажного хода в подъем крутизной 5-8°

Оценка баллов техники: ставится средняя за две попытки.

Основные ошибки:

1. Незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
2. Передвижения на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, не достаточное подседание);
3. Слабое начало отталкивания рукой (вялая постановка палки на опору);
4. Чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
5. Излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
6. Отсутствие навала туловища на палку;
7. Незаконченное отталкивание стопой;
8. Не синхронное выполнения движения рук и ног;
9. Чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
10. Вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;

11. Опережающий вынос стопы и голени, преждевременно «центра массы»- «таза».

Одна ошибка равна 4 баллам.

3. Многоскок: десятикратный прыжок с ноги на ногу

Таблица расчета баллов в многоскоке: десятикратный прыжок с ноги на ногу (юноши)

м/см	баллы
22,00	0
22,25	1
22,50	2
22,75	3
23,00	4
23,25	5
23,50	6
23,75	7
24,00	8
24,25	9
24,50	10
24,75	11
25,00	12
25,25	13
25,50	14
25,75	15
26,00	16
26,25	17
26,50	18
26,75	19
27,00	20

Таблица расчета баллов в многоскоке: десятикратный прыжок с ноги на ногу (девушки)

м/см	баллы
19,00	0
19,20	1
19,40	2
19,60	3
19,80	4
20,00	5
20,20	6
20,40	7
20,60	8

20,80	9
21,00	10
21,20	11
21,40	12
21,60	13
21,80	14
22,00	15
22,20	16
22,40	17
22,60	18
22,80	19
23,00	20