

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Председатель приемной комиссии  
Ректор  
С. В. Беспалова  
«20» января 2026 г.



**Программа вступительного испытания  
по избранному виду спорта: плавание**

при приеме на обучение по программе бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Разработчики программы:

Пинчук Наталья Ивановна – старший преподаватель кафедры циклических видов спорта.

Программа утверждена на заседании Ученого совета института физической культуры и спорта от 18 декабря 2025 г., протокол № 4.

Директор института физической  
культуры и спорта,  
канд. пед. наук, доцент



И.П. Зенченков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания .....	4
2. Порядок проведения и критерии оценивания .....	5
3. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию .....	6
4. Приложение 1. Нормативы вступительного испытания по виду спорта «Плавание».....	7

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Поступающие на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) сдают вступительное испытание профессиональной направленности по виду спорта «Плавание».

Целью вступительного испытания профессиональной направленности по видам спорта является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа экзамена составлена на основании учебных программ детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по видам спорта.

Содержание экзамена профессиональной направленности по видам спорта включает прохождение двух этапов: физическая подготовка и специализация. Прохождение этапов экзамена определяет уровень физической подготовленности и специальные двигательные навыки согласно избранного вида спорта абитуриента.

Согласно правилам соревнований, при сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму, соответствующую избранному виду спорта.

В случае отказа от выполнения отдельного теста в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл, при этом абитуриент в письменной форме лично фиксирует отказ.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. Оценки «59-1» балл (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных тестов и упражнений, не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах, делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом в сумму не входят баллы ниже 60.

Оценочная шкала представлена в нормативах по каждому виду спорта.

## **2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – ПЛАВАНИЕ

### **I этап – «Физическая подготовка»**

#### **Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:**

- выкрут прямых рук вперед-назад: при выполнении выкрута (с помощью гимнастической палки) руки должны быть выпрямлены в локтевых суставах, движение выполняется назад и вперед без перерыва. Измеряется ширина хвата в сантиметрах. Выполняется 3 попытки контрольного упражнения, засчитывается лучшая попытка.

- наклон вперед, стоя на скамье: при выполнении наклона, ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время выполнения наклона не допускаются. Выполнив наклон, необходимо зафиксировать это положение на протяжении 3 сек. Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

- прыжок в длину с места: толчком двух ног (стопы параллельные, носки на одной линии) со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат.

### **II этап – «Специализация»**

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правилам соревнований по плаванию. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-балльной шкале согласно показанному результату.

### **3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2. Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта плавание [Электронный ресурс]:

<https://base.garant.ru/403336703/77fbf0239c2793728df8f2b20145a397/>

**НОРМАТИВЫ**  
вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – ПЛАВАНИЕ  
Мужчины до 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см.)	Наклон вперед, стоя на скамье, (см.)	Прыжок в длину с места, (см.)	50 м. в/стиль, (сек.)	50 м. брас, (сек.)	50 м. Баттерфляй, (сек.)	50 м. на спине, (сек.)
100	55	10	220	30.50	38.60	33.30	35.20
99			219	30.55	38.70	33.40	35.25
98			218	30.60	38.80	33.50	35.30
97	56		217				
96			216	30.70	39.00	33.70	35.40
95		9	215				
94	57		214	30.80	39.20	33.90	35.50
93			213				
92			212	30.90	39.40	34.10	35.60
91	58		211				
90		8	210	31.00	39.60	34.30	35.70
89			209				
88	59		208	31.15	39.80	34.40	35.80
87			207				
86			206	31.20	40.00	34.50	35.90
85	60	7	205				
84			204	31.30	40.20	34.60	36.00
83			203				
82	61		202	31.40	40.40	34.70	36.10
81			201				
80		6	200	31.50	40.60	34.80	36.20
79	62		199				
78			198	31.60	40.70	34.90	36.30
77			197				

76	63		196	31.70	40.80	35.00	36.40
75		5	195				
74			194	31.80	40.90	35.10	36.50
73	64		193				
72		4	192	31.90	41.00	35.20	36.60
71			191				
70	65		190	32.00	41.10	35.30	36.70
69		3	189				
68	66		188	32.10	41.20	35.40	36.80
67			187				
66	67	2	186	32.20	41.30	35.50	36.90
65			185				
64	68		184	32.30	41.40	35.60	37.00
63		1	183				
62	69		182	32.40	41.50	35.70	37.10
61			181				
60	70	0	180	32.50	41.60	35.80	37.20
59		+1	179				
58	71		178	32.70	41.80	35.90	37.40
57			177				
56			176	32.80	41.90	36.00	37.50
55	72	+2	175				
54			174	32.90	42.00	36.10	37.60
53			173				
52			172	33.00	42.10	36.20	37.70
51	73	+3	171				
50			170	33.10	42.20	36.30	37.80
49			169				
48			168	33.30	42.40	36.40	38.00
47	74	+4	167				
46			166	33.50	42.60	36.60	38.20
45			165				
44			164	33.60	42.70	36.80	38.30
43	75	+5	163				
42			162	33.70	42.80	36.90	38.40
41			161				
40			160	33.90	43.00	37.00	38.60

39	76	+6	159				
38			158	34.00	43.10	37.20	38.70
37			157				
36			156	34.10	43.30	37.30	38.90
35	77	+7	155				
34			154	34.50	43.70	37.50	39.30
33			153				
32			152	34.70	43.80	37.90	39.40
31	78	+8	151				
30			150	34.90	44.00	38.00	39.60
29			149				
28			148	35.10	44.20	38.20	39.80
27	79	+9	147				
26			146	35.30	44.40	38.40	40.00
25			145				
24			144	35.50	44.60	38.60	40.20
23	80	+10	143				
22			142	35.70	44.80	38.80	40.40
21			141				
20			140	35.90	45.00	39.00	40.60
19	81	+11	139				
18			138	36.10	45.20	39.20	40.80
17			137				
16			136	36.30	45.40	39.40	41.00
15	82	+12	135				
14			134	36.50	45.60	39.60	41.20
13			133				
12			132	36.70	45.80	39.80	41.40
11	83	+13	131				
10			130	36.90	46.00	40.00	41.60
9			129				
8			128	37.10	46.20	40.20	41.80
7			127				
6	84	+14	126	37.20	46.40	40.40	42.00
5			125				
4			124	37.30	46.60	40.60	42.20
3			123				

2	85	+15	120	37.50	47.00	41.00	42.50
1	Отказ от выполнения упражнения						

## Мужчины старше 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см.)	Наклон вперед, стоя на скамье, (см.)	Прыжок в длину с места, (см.)	50 м. в/стиль, (сек.)	50 м. брас, (сек.)	50 м. Баттерфляй, (сек.)	50 м. на спине, (сек.)
100	60	5	210	31.50	40.60	34.80	36.20
99			209	31.60	40.70	34.90	36.30
98			208	31.70	40.80	35.00	36.40
97	61		207				
96			206	31.90	41.00	35.20	36.60
95		4	205				
94	62		204	32.00	41.20	35.40	36.80
93			203				
92			202	32.30	41.40	35.60	37.00
91	63		201				
90		3	200	32.50	41.60	35.80	37.20
89			199				
88	64		198	32.70	41.80	36.00	37.40
87			197				
86			196	32.90	42.00	36.20	37.60
85	65	2	195				
84			194	33.10	42.20	36.40	37.80
83			193				
82	66		192	33.30	42.40	36.60	38.00
81			191				
80		1	190	33.50	42.60	36.80	38.20
79	67		189				
78			188	33.70	42.80	37.00	38.40
77			187				
76	68		186	33.90	43.00	37.20	38.60
75		0	185				
74			184	34.10	43.20	37.40	38.80
73	69		183				
72		+1	182	34.30	43.40	37.60	39.00
71			181				
70	70		180	34.50	43.60	37.80	39.20

69		+2	179				
68	71		178	34.70	43.80	38.00	39.40
67			177				
66	72	+3	176	34.90	44.00	38.20	39.60
65			175				
64	73		174	35.10	44.20	38.40	39.80
63		+4	173				
62	74		172	35.30	44.40	38.60	40.00
61			171				
60	75	+5	170	35.50	44.60	38.80	40.20
59			169				
58	76		168	35.70	44.80	39.00	40.40
57		+6	167				
56			166	35.90	45.00	39.20	40.60
55	77	+7	165				
54			164	36.10	45.40	39.40	41.00
53			163				
52			162	36.30	45.80	39.60	41.40
51	78	+8	161				
50			160	36.70	46.00	40.00	41.60
49			159				
48			158	36.90	46.20	40.20	41.80
47	79	+9	157				
46			156	37.10	46.60	40.40	42.20
45			155				
44			154	37.50	47.00	40.80	42.60
43	80	+10	153				
42			152	37.90	47.40	41.20	43.00
41			151				
40			150	38.30	47.60	41.60	43.20
39	81	+11	149				
38			148	38.50	47.80	41.80	43.40
37			147				
36			146	38.70	47.90	42.00	43.50
35	82	+12	145				
34			144	38.80	48.20	42.10	43.80
33			143				

32			142	40.10	48.30	42.40	43.90
31	83	+13	141				
30			140	40.20	48.40	42.50	44.00
29			139				
28			138	40.30	48.50	42.60	44.10
27	84	+14	137				
26			136	40.40	48.60	42.70	44.20
25			135				
24			134	40.50	48.70	42.80	44.30
23	85	+15	133				
22			132	40.60	48.80	42.90	44.40
21			131				
20			130	40.70	48.90	43.00	44.50
19	86	+16	129				
18			128	40.80	49.00	43.10	44.60
17			127				
16			126	40.90	49.10	43.20	44.70
15	87	+17	125				
14			124	41.00	49.20	43.30	44.80
13			123				
12			122	41.10	49.30	43.40	44.90
11	88	+18	121				
10			120	41.20	49.40	43.50	45.00
9			119				
8			118	41.30	49.50	43.60	45.10
7			117				
6	89	+19	116	41.40	49.60	43.70	45.20
5			115				
4			114	41.50	49.70	43.80	45.30
3			113				
2	90	+20	112	41.60	50.00	44.00	45.50
1	Отказ от выполнения упражнения						

## Женщины до 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см.)	Наклон вперед, стоя на скамье, (см.)	Прыжок в длину с места, (см.)	50 м. в/стиль, (сек.)	50 м. брас, (сек.)	50 м. Баттерфляй, (сек.)	50 м. на спине, (сек.)
100	50	15	200	34.40	43.62	36.55	39.90
99			199	34.50	43.75	36.65	40.00
98			198	34.60	43.85	36.75	40.20
97	51	14	197				
96			196	34.80	44.05	36.95	40.40
95			195				
94	52	13	194	35.00	44.25	37.15	40.60
93			193				
92			192	35.20	44.45	37.35	40.80
91	53	12	191				
90			190	35.40	44.65	37.55	41.00
89			189				
88	54	11	188	35.50	44.85	37.75	41.20
87			187				
86			186	35.60	45.05	37.95	41.40
85	55	10	185				
84			184	35.70	45.25	38.15	41.60
83			183				
82	56	9	182	35.80	45.45	38.35	41.80
81			181				
80			180	35.90	45.65	38.55	42.00
79	57	8	179				
78			178	36.00	45.85	38.75	42.20
77			177				
76	58	7	176	36.10	46.05	38.95	42.40
75			175				
74			174	36.20	46.25	39.15	42.50
73	59	6	173				
72			172	36.30	46.45	39.35	42.60
71			171				
70	60	5	170	36.40	46.65	39.55	42.70

69			169				
68	61	4	168	36.50	46.85	39.65	42.80
67			167				
66	62	3	166	36.60	47.05	39.75	42.90
65			165				
64	63	2	164	36.70	47.25	39.85	43.00
63			163				
62	64	1	162	36.80	47.45	39.95	43.10
61			161				
60	65	0	160	36.90	47.65	40.05	43.20
59		+1	159				
58	66		158	37.00	47.75	40.15	43.30
57			157				
56			156	37.10	47.85	40.25	43.40
55	67	+2	155				
54			154	37.20	47.95	40.35	43.50
53			153				
52			152	37.30	48.05	40.45	43.60
51	68	+3	151				
50			150	37.40	48.15	40.55	43.70
49			149				
48			148	37.50	48.25	40.65	43.80
47	69	+4	147				
46			146	37.60	48.35	40.75	43.90
45			145				
44			144	37.75	48.50	40.90	44.05
43	70	+5	143				
42			142	37.90	48.65	41.05	44.20
41			141				
40			140	37.95	48.70	41.10	44.30
39	71	+6	139				
38			138	38.10	48.85	41.25	44.40
37			137				
36			136	38.40	49.15	41.55	44.70
35	72	+7	135				
34			134	38.90	49.65	42.05	45.10
33			133				

32			132	39.10	49.85	42.25	45.30
31	73	+8	131				
30			130	39.30	50.05	42.45	45.50
29			129				
28			128	39.50	50.25	42.65	45.70
27	74	+9	127				
26			126	39.70	50.45	42.85	45.90
25			125				
24			124	39.90	50.75	43.15	46.10
23	75	+10	123				
22			122	40.10	51.05	43.45	46.40
21			121				
20			120	40.30	51.35	43.75	46.70
19	76	+11	119				
18			118	40.50	51.65	44.05	47.00
17			117				
16			116	40.70	51.95	44.35	47.30
15	77	+12	115				
14			114	41.00	51.25	44.65	47.40
13			113				
12			112	41.30	51.55	44.95	47.60
11	78	+13	111				
10			110	41.60	51.85	45.25	47.70
9			109				
8			108	41.90	52.15	45.55	47.90
7			107				
6	79	+14	106	42.20	52.45	45.85	48.10
5			105				
4			104	42.50	52.75	46.15	48.30
3			103				
2	80	+15	100	43.00	53.00	46.50	48.50
1	Отказ от выполнения упражнения						

## Женщины старше 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см.)	Наклон вперед, стоя на скамье, (см.)	Прыжок в длину с места, (см.)	50 м. в/стиль, (сек.)	50 м. брас, (сек.)	50 м. Баттерфляй, (сек.)	50 м. на спине, (сек.)
100	55	10	190	35.90	45.65	38.55	42.00
99			189	36.00	45.75	38.65	42.10
98			188	36.10	45.85	38.75	42.20
97	56		187				
96			186	36.30	46.05	38.95	42.40
95		9	185				
94	57		184	36.50	46.25	39.15	42.60
93			183				
92			182	36.70	46.45	39.35	42.80
91	58		181				
90		8	180	36.90	46.65	39.55	43.00
89			179				
88	59		178	37.10	46.85	39.75	43.20
87			177				
86			176	37.30	47.05	39.95	43.40
85	60	7	175				
84			174	37.50	47.25	40.15	43.60
83			173				
82	61		172	37.70	47.45	40.35	43.80
81			171				
80		6	170	37.90	47.65	40.55	44.00
79	62		169				
78			168	38.10	47.85	40.75	44.20
77			167				
76	63		166	38.30	48.05	40.95	44.40
75		5	165				
74			164	38.50	48.25	41.15	44.60
73	64		163				
72		4	162	38.70	48.45	41.35	44.80
71			161				
70	65		160	38.90	48.65	41.55	45.00

69		3	159				
68	66		158	39.10	48.85	41.75	45.20
67			157				
66	67	2	156	39.30	49.05	41.95	45.40
65			155				
64	68		154	39.50	49.25	42.15	45.60
63		1	153				
62	69		152	39.70	49.45	42.35	45.80
61			151				
60	70	0	150	39.90	49.65	42.55	46.00
59		+1	149				
58	71		148	40.10	49.85	42.75	46.20
57			147				
56			146	40.30	50.05	42.95	46.40
55	72	+2	145				
54			144	40.50	50.25	43.15	46.60
53			143				
52			142	40.70	50.45	43.35	46.80
51	73	+3	141				
50			140	40.90	50.65	43.55	48.00
49			139				
48			138	41.10	50.85	43.75	48.20
47	74	+4	137				
46			136	41.30	51.05	43.95	48.40
45			135				
44			134	41.50	51.25	44.15	48.60
43	75	+5	133				
42			132	41.90	51.65	44.55	48.80
41			131				
40			130	42.10	51.85	44.75	49.00
39	76	+6	129				
38			128	42.30	52.05	44.95	49.60
37			127				
36			126	42.90	52.65	45.55	49.70
35	77	+7	125				
34			124	43.50	53.25	46.15	49.80
33			123				

32			122	43.60	53.35	46.25	49.90
31	78	+8	121				
30			120	43.70	53.45	46.35	50.00
29			119				
28			118	43.80	53.65	46.45	50.10
27	79	+9	117				
26			116	43.90	53.75	46.55	50.20
25			115				
24			114	44.00	53.85	46.65	50.30
23	80	+10	113				
22			112	44.10	53.95	46.75	50.40
21			111				
20			110	44.20	54.05	46.85	50.50
19	81	+11	109				
18			108	44.30	54.15	46.95	50.60
17							
16			107	44.40	54.25	47.05	50.70
15	82	+12					
14			106	44.50	54.35	47.15	50.80
13							
12			105	44.60	54.45	47.25	50.90
11	83	+13					
10			104	44.70	54.55	47.35	51.00
9							
8			103	44.80	54.65	47.45	51.10
7							
6	84	+14	102	44.90	54.75	47.55	51.20
5							
4			101	45.00	54.85	47.65	51.30
3							
2	85	+15	100	45.50	55.00	47.75	51.50
1	Отказ от выполнения упражнения						