**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Квалификация

**Педагог по физической культуре и спорту**

**Форма обучения:** очная

**1. Форма экзамена по физической культуре**

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в форме сдачи контрольных упражнений-тестов (контрольных испытаний).

**2. Процедура экзамена**

Выполнение абитуриентами пяти контрольных упражнений-тестов.

**3. Нормы оценок тестов**

Членами комиссии проводится тестирование. Определяются баллы у каждого абитуриента в соответствии с показанными результатами по каждому из 5-ти контрольных упражнений-тестов. Все баллы суммируются.

Максимальное количество баллов – 25.

Минимальное количество баллов – 15

Основной целью вступительных испытаний является выявление уровня готовности абитуриентов к освоению основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура», требующей надлежащей физической подготовленности и определенных личностных качеств.

Вступительные испытания проводятся в форме сдачи контрольных упражнений-тестов (нормативов), в соответствии с правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в Таганрогском институте имени А. П. Чехова (филиале) ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)» на 2025–2026 учебный год.

Результаты контрольных упражнений-тестов оформляются протоколом.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

– без опоздания явиться в спортивный зал № 1 по адресу: г. Таганрог, ул. Инициативная, 48;

– самостоятельно подготовиться к сдаче контрольных упражнений-тестов (самостоятельно произвести разминку);

– во время тестирования соблюдать тишину;

– до завершения вступительных испытаний не покидать пределов спортивного зала № 1;

– при себе обязательно иметь спортивную форму и спортивную обувь, без надлежащей экипировки абитуриент не может быть допущен к выполнению контрольных упражнений-тестов.

Абитуриентам рекомендуется предоставлять экзаменационной комиссии портфолио с результатами личных достижений в области физической культуры и спорта (дипломы, грамоты, награды).

*Направление* 49.02.01 Физическая культура

*Уровень образования при приеме на обучение*: основное общее образование

(на базе 9 классов)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Юноши | | | | |
| 5  баллов | 4  балла | 3  балла | 2  балла | 1  балл |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 8,3 | 8,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 200 | 190 | 180 | 175 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 39 | 35 | 30 | 26 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 11 | + 8 | + 6 | + 4 | + 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Девушки | | | | |
| 5  баллов | 4  балла | 3  балла | 2  балла | 1  балл |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | 8,0 | 8,8 | 9,0 | 9,3 | 9,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 170 | 160 | 155 | 150 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 43 | 39 | 34 | 30 | 26 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 15 | + 11 | + 8 | + 6 | + 4 |

*Направление* 49.02.01 Физическая культура

*Уровень образования при приеме на обучение*: среднее общее образование

(на базе 11 классов)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Юноши | | | | |
| 5  баллов | 4  балла | 3  балла | 2  балла | 1  балл |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | 6,9 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 220 | 210 | 195 | 190 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 45 | 40 | 36 | 30 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 13 | + 10 | + 8 | + 6 | + 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Девушки | | | | |
| 5  баллов | 4  балла | 3  балла | 2  балла | 1  балл |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | 7,9 | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 9,2 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 186 | 180 | 174 | 170 | 165 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 6 | 4 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 45 | 40 | 36 | 30 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | + 16 | + 13 | + 10 | + 7 | + 4 |

**Описание контрольных упражнений-тестов**

**Юноши:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Описание контрольных  упражнений-тестов |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | *Челночный бег 3×10 м* выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.  Этапы челночного бега: старт; прохождение промежуточной дистанции; поворот; финиш.  *Бег по дистанции*. Челночный бег начинается с высокого старта. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на передней части стопы, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее абитуриент будет перемещаться по дистанции. Однако, скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Абитуриент должен также обладать специальной ловкостью (координационными способностями), для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять повороты.  Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в беге на стометровую дистанцию. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляя бег, пробежать линию финиша |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | *Техника прыжка* ***в длину с места*** делится на: подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.  Подготовка к отталкиванию: абитуриент подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем абитуриент поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на переднюю часть стопы. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над передней частью стопы.  Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, абитуриент переходит к отталкиванию.  Отталкивание важно начинать в момент, когда тело выполняющего прыжок еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.  Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от пола (грунта).  После отталкивания абитуриент распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего абитуриент выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления выполняющий прыжок активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки абитуриент выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления (и только вперед) |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | *Подтягивание из виса на высокой перекладине* выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.  Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 секунд, продолжает выполнять контрольное упражнение-тест. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.  *Ошибка (попытка не засчитывается):*  *–* подтягивание рывками или с махами ног (туловища);  – подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  – отсутствие фиксации на 0,5 секунд от исходного положения;  – поочередное сгибание рук |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | *Поднимание туловища из положения лежа* *на спине* выполняется из и.п. – лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.  Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.  Для выполнения тестирования создаются пары, один из абитуриентов выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем абитуриенты меняются местами.  Ошибка (*попытка не засчитывается*):  –  отсутствие касания локтями бедер (коленей);  – отсутствие касания лопатками мата;  –  пальцы разомкнуты «из замка»;  – смещение таза |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей педагогам определить выпрямлены ли ноги в коленных суставах у тестируемого.  При выполнении контрольного упражнения-теста абитуриент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается отметки на специальной измерительной шкале линейки пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд.  Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».  Ошибка (*попытка не засчитывается*):  – сгибание ног в коленных суставах;  – удержание результата пальцами одной руки;  – отсутствие удержания результата в течение 2 секунд |

**Девушки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные  упражнения-тесты | Описание контрольных  упражнений-тестов |
| 1. | Челночный бег 3×10 м (с) | *Челночный бег 3×10 м* выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.  Этапы челночного бега: старт; прохождение промежуточной дистанции; поворот; финиш.  Челночный бег начинается с высокого старта. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на передней части стопы, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее абитуриентка будет перемещаться по дистанции. Однако, скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Абитуриентка должна также обладать специальной ловкостью (координационными способностями), для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять повороты. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в беге на стометровую дистанцию. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляя бег, пробежать линию финиша |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | *Техника прыжка* ***в длину с места*** делится на: подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.  Подготовка к отталкиванию: абитуриентка подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем абитуриентка поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на переднюю часть стопы. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над передней частью стопы.  Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, абитуриентка переходит к отталкиванию.  Отталкивание важно начинать в момент, когда тело выполняющего прыжок еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.  Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от пола (грунта).  После отталкивания абитуриентка распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего абитуриентка выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления абитуриентка активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки абитуриентка выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления (и только вперед) |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Выполнение контрольного упражнения-теста *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,* требует соблюдения определенных правил. Исходное положение (упор лежа на полу) должно отвечать следующим условиям:  – тело и ноги составляют прямую линию, грудь прижата к полу (или контактной платформы);  – ладони упираются в пол и направлены вперед;  – стопы упираются в пол;  – локти не разведены более чем на 45 градусов.  Физическое упражнение *сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,* выполняется до полного и одновременного выпрямления рук. Затем следует вернуться в исходное положение и зафиксировать грудь на поверхности или контактной платформе не менее чем на 0,5 секунд. При этом линия тела и ног должна оставаться прямой, локти не должны расходиться более чем на 45 градусов. Недопустимо касаться поверхности коленями, тазом, бедрами, разгибать руки поочередно |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | *Поднимание туловища из положения лежа* *на спине* выполняется из и.п. – лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  Абитуриентка выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.  Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.  Для выполнения тестирования создаются пары, одна из абитуриенток выполняет упражнение, другая удерживает ее ноги за ступни и голени. Затем абитуриентки меняются местами.  Ошибка (*попытка не засчитывается*):  –  отсутствие касания локтями бедер (коленей);  – отсутствие касания лопатками мата;  –  пальцы разомкнуты «из замка»;  – смещение таза |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье* выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Абитуриентка выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей педагогам определить выпрямлены ли ноги в коленных суставах у выполняющей контрольное упражнение-тест.  При выполнении контрольного упражнения-теста абитуриентка по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается отметки на специальной измерительной шкале линейки пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд.  Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».  Ошибка (*попытка не засчитывается*):  – сгибание ног в коленных суставах;  – удержание результата пальцами одной руки;  – отсутствие удержания результата в течение 2 секунд |

**Рекомендуемая учебно-методическая литература, интернет-ресурсы,**

**для подготовки к вступительному испытанию**

**Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – Москва: Просвещение, 2019. – 255 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – Москва: Просвещение, 2019. – 256 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – Москва: Просвещение, 2012. – 237 с.

4. Матвеев, А.П. Физическая культура. 6–7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2020. – 192 с.

5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 8-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2019. – 160 с.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник: базовый уровень / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – Москва: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.

7. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 6-е изд., перераб. – Москва: Дрофа, 2019. – 287 с.

8. Физическая культура в школе – периодическая литература (журнал).

**Дополнительная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. – Москва: Омега-Л ; СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

2. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – Москва: Гуманит. Изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.

3. Примерная программа для учащихся X–XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под ред. А. Т. Паршикова. – Москва: Просвещение, 2000.

4. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. – Москва: Юрайт, 2019. – 254 с.

5. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник общеобразовательных организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – Москва: Просвещение, 2019. – 239 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.gto.ru/> – ВФСК ГТО.

2.

[https://o-gto.ru/ – ГТО – официальный сайт.](https://o-gto.ru/  – ГТО – официальный сайт.)

3. http://www.schoolpress.ru/ – Школьная пресса.

4. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 – сайт журнала «Теория и практика физической культуры».