

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.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе – «зачтено», «не зачтено».

Максимальное количество баллов – 25

Минимальное количество баллов – 15,

что соответствует (0-14) – не зачтено, (15-25) - зачтено

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 ФГБОУ ВО «РГЭУ (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	50	45	40	36	30

	положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)					
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)	<i>Челночный бег 3×10 м</i> 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. <i>Бег по дистанции.</i> 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)	<i>Техника прыжка в длину с места</i> 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)	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i> 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. <i>Ошибка (попытка не засчитывается):</i> – 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)	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i> 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. <i>Ошибка (попытка не засчитывается):</i> – 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	<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</i> выполняется из исходного

	уровня скамьи – см)	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 (<i>попытка не засчитывается</i>): – 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)	<i>Челночный бег 3×10 м</i> 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)	<i>Техника прыжка в длину с места</i> 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 <i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>, 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 <i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>, 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)	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i> 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 (<i>попытка не засчитывается</i>): – 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)	<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</i> 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 (<i>попытка не засчитывается</i>): – 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.
3. <http://www.schoolpress.ru/> – Школьная пресса.
4. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> – сайт журнала «Теория и практика физической культуры».