

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»

«Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина»  
Протокол  
« 02 февраля 2025 г. »



**Программа вступительных испытаний  
при приеме на обучение по специальности  
среднего профессионального образования  
49.02.01 «Физическая культура»  
(квалификация: педагог по физической культуре и спорту)**

Торжок  
2025г.

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Общий порядок организации вступительных испытаний.
3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию

# 1. Паспорт программы

## 1.1. Цель и задачи

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» разработана для поступающих в ГБП ОУ «Торжокский педагогический колледж имени Ф.В. Бадюлина» на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

Цель проводимых вступительных испытаний – выявить уровень подготовки поступающего в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию (утвержден Министерством образования РФ 25.12.2000, рег.№05-0506-П).

Задачи:

- 1) оценить уровень развития у поступающих определенных физических качеств, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- 2) оценить уровень практических навыков в области физического воспитания.

## 1.2. Общие положения

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ГБП ОУ «Торжокский педагогический колледж имени Ф.В. Бадюлина» на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования.

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. №1897, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения

абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» (квалификация: учитель физической культуры).

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

1. Бег на дистанцию 60 и 100 м.
2. Наклон туловища вперед из положения стоя.
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (вступительное испытание проводится для девушек); подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).
4. Прыжок в длину с места.

Каждое упражнение оценивается отдельно по двадцатипятибалльной шкале. Итоговая оценка за вступительное испытание выставляется путем складывания результатов каждого норматива, оцениваемого по двадцатипятибалльной шкале, и равна сумме баллов за каждое упражнение, округленной до целого значения. Максимально абитуриент имеет возможность получить сто баллов.

### **1.3. Требования к уровню компетенций абитуриентов**

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования, должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Общий порядок организации вступительных испытаний**

### **2.1. Условия допуска абитуриентов к испытаниям (тестам)**

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявления о поступлении;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, приложенной к заявлению (предъявление документа, удостоверяющего личность);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

Участники не допускаются к прохождению тестирования в следующих случаях:

- отсутствие документа, удостоверяющего личность;
- отсутствие медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- ухудшение самочувствия перед началом тестирования;
- отсутствие спортивной формы;
- недисциплинированного, некорректного поведения или грубости в отношении других лиц (в том числе судей).

## 2.2. Порядок и условия проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организаторы тестирования обеспечивают необходимые меры общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Условия организации физических упражнений (тестов) предусматривают следующую последовательность выполнения упражнений:

### 1. Наклон туловища вперед из положения стоя.

Наклон вперед из положения стоя выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется судьей в сантиметрах по шкале от 0 до 40 сантиметров.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (испытание для юношей/мужчин).

Техника выполнения испытания 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.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;

- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (испытание для девушек/женщин).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары: один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени, затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- отрывание таза во время опускания туловища;
- смещение таза.

### 4. Бег на дистанцию 60 м и 100 м.

Бег проводится по прямой беговой дорожке с грунтовым покрытием с высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более 3 человек. Пересекать линию беговой дорожки запрещается. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

### 5. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право производить маховые движения руками при подготовке и выполнении прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются в зачетных баллах от 1 до 25 по шкале оценок.

Итоговая оценка вступительного испытания по физической культуре выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении четырех контрольных упражнений.

Абитуриентам, поступающим на заочное отделение оценка вступительного испытания по физической культуре, выставляется по 75 балльной системе оценок. Они выполняют три контрольных испытания: бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины).

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачет/незачет). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Рейтинговый балл для абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура» определяется на основании оценок, указанных в аттестате, и результатов вступительных испытаний – зачет.

Показанный каждым участником результат фиксируется в баллах в установленном протоколе в соответствии с указанными в настоящей программе нормативами.

По завершению каждого испытания участникам сообщаются их результаты.

В случае неявки на вступительные испытания или если абитуриент отказывается выполнять испытание, ему выставляется «незачет».

В случае спорной ситуации, когда на одно оставшееся место претендуют два и более абитуриента с одинаковым рейтинговым баллом, учитывается количество баллов, набранное на вступительных испытаниях. В случае равенства баллов, набранных на вступительных испытаниях, приоритет поступления отдается абитуриенту, имеющему соответственно более высокое спортивное звание, спортивный разряд, знак отличия ГТО, грамоты, награды.

**2.3. Критерии оценки вступительного испытания по физической подготовке  
на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на базе 9 классов**

Количество баллов	Оценка
60-100	зачет
0 - 59	незачет

**Таблица соответствия баллов и результатов вступительных испытаний по  
физической подготовке на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на базе 9 классов**

К-во баллов	Бег 60м (сек)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание/ Поднимание туловища в положении лежа на спин (к-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
<b>25</b>	8.0	9.0	16	20	270	220	20	50
<b>24</b>	8.1	9.1	15	19	265	215	19	49
<b>23</b>	8.2	9.2	14	18	260	210	18	48
<b>22</b>	8.3	9.3	13	17	255	205	17	47
<b>21</b>	8.4	9.4	12	16	250	200	16	46
<b>20</b>	8.5	9.5	11	15	245	195	15	45
<b>19</b>	8.6	9.6	10	14	240	190	14	44
<b>18</b>	8.7	9.7	9	13	235	185	13	43
<b>17</b>	8.8	9.8	8	12	230	180	12	42
<b>16</b>	8.9	9.9	-	11	225	175	11	41
<b>15</b>	9.0	10.0	7	10	220	170	10	40
<b>14</b>	9.1	10.1	-	9	215	165	9	39
<b>13</b>	9.2	10.2	6	8	210	160	8	38
<b>12</b>	9.3	10.3	-	7	205	155	7	37
<b>11</b>	9.4	10.4	5	6	200	150	6	36
<b>10</b>	9.5	10.5	-	-	195	145	-	35
<b>9</b>	9.6	10.6	4	5	190	140	5	34
<b>8</b>	9.7	10.7	-	-	185	135	-	33
<b>7</b>	9.8	10.8	3	4	180	130	4	32
<b>6</b>	9.9	10.9	-	-	175	125	-	31
<b>5</b>	10.0	11.0	2	3	170	120	3	30
<b>4</b>	10.1	11.1	-	-	165	115	-	29
<b>3</b>	10.2	11.2	1	2	160	110	2	28
<b>2</b>	10.3	11.3	-	1	155	105	-	27
<b>1</b>	10.4	11.4	0	0	150	100	1	26

**2.4. Критерии оценки вступительного испытания по физической подготовке  
на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на очное отделение на базе 11 классов**

Количество баллов	Оценка
50-100	зачет
0 - 49	незачет

**Таблица соответствия баллов и результатов вступительных испытаний по  
физической подготовке на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на очное отделение на базе 11 классов**

К-во баллов	Бег 100 м (сек)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см) (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание/ Поднимание туловища в положении лежа на спине (к-во раз)	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
<b>25</b>	12.3	15.2	19	23	280	230	24	52
<b>24</b>	12.4	15.3	18	22	275	225	23	51
<b>23</b>	12.5	15.4	17	21	270	220	22	50
<b>22</b>	12.6	15.5	16	20	265	215	21	49
<b>21</b>	12.7	15.6	15	19	260	210	20	48
<b>20</b>	12.8	15.7	14	18	255	205	19	47
<b>19</b>	12.9	15.8	13	17	250	200	18	46
<b>18</b>	13.0	15.9	12	16	245	195	17	45
<b>17</b>	13.1	16.0	11	15	240	190	16	44
<b>16</b>	13.2	16.1	-	14	235	185	15	43
<b>15</b>	13.3	16.2	10	13	230	180	14	42
<b>14</b>	13.4	16.3	-	-	225	175	13	41
<b>13</b>	13.5	16.4	9	12	220	170	12	40
<b>12</b>	13.6	16.5	-	-	215	165	11	39
<b>11</b>	13.7	16.6	8	11	210	160	10	38
<b>10</b>	13.8	16.7	-	-	205	155	9	37
<b>9</b>	13.9	16.8	7	10	200	150	8	36
<b>8</b>	14.0	16.9	-	9	195	145	7	35
<b>7</b>	14.1	17.0	6	8	190	140	6	34
<b>6</b>	14.2	17.1	-	-	185	135	5	33
<b>5</b>	14.3	17.2	5	7	180	130	4	32
<b>4</b>	14.4	17.3	4	6	175	125	3	31
<b>3</b>	14.5	17.4	3	5	170	120	2	30
<b>2</b>	14.6	17.5	2	4	165	115	-	29
<b>1</b>	14.7	17.6	1	3	160	110	1	28

**2.5. Критерии оценки вступительного испытания по физической подготовке на специальность 49.02.01 «Физическая культура» на заочное отделение (возрастная категория до 35 лет включительно)**

Количество баллов	Оценка
30-75	зачет
0 - 29	незачет

**Таблица соответствия баллов и результатов вступительных испытаний по физической подготовке на специальность 49.02.01 «Физическая культура» на заочное отделение (возрастная категория до 35 лет включительно)**

К-во баллов	Бег 100 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание/ Поднимание туловища в положении лежа на спине (к-во раз)	
	м	ж	м	ж	м	ж
25	13.4	16.0	250	200	22	50
24	13.5	16.1	245	195	21	49
23	13.6	16.2	240	190	20	48
22	13.7	16.3	235	185	19	47
21	13.8	16.4	230	180	18	46
20	13.9	16.5	225	175	17	45
19	13.8	16.6	220	170	16	44
18	13.9	16.7	215	165	15	43
17	13.8	16.8	210	160	14	42
16	13.9	16.9	205	155	13	41
15	14.0	17.0	200	150	12	40
14	14.1	17.1	195	145	11	39
13	14.2	17.2	190	140	10	38
12	14.3	17.3	185	135	9	37
11	14.4	17.4	180	130	8	36
10	14.5	17.5	175	125	7	35
9	14.6	17.6	170	120	6	34
8	14.7	17.7	165	115	5	33
7	14.8	17.8	160	115	4	32
6	14.9	17.9	155	115	-	31
5	15.0	18.0	150	115	3	30
4	15.1	18.1	145	115	-	29
3	15.2	18.2	140	115	2	28
2	15.3	18.3	135	115	-	27
1	15.4	18.4	130	115	1	26

**2.6. Критерии оценки вступительного испытания по физической подготовке  
на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на заочное отделение (возрастная категория 36 лет и старше)**

Количество баллов	Оценка
30-75	зачет
0 - 29	незачет

**Таблица соответствия баллов и результатов вступительных испытаний по  
физической подготовке на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
на заочное отделение (возрастная категория 35 лет и старше)**

К-во баллов	Бег 100 м (сек)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание/ Поднимание туловища в положении лежа на спине (к-во раз)	
	м	ж	м	ж	м	ж
<b>25</b>	14.5	17.0	240	190	18	45
<b>24</b>	14.6	17.1	235	185	17	44
<b>23</b>	14.7	17.2	230	180	16	43
<b>22</b>	14.8	17.3	225	175	15	42
<b>21</b>	14.9	17.4	220	170	14	41
<b>20</b>	15.0	17.5	215	165	13	40
<b>19</b>	15.1	17.6	210	160	12	39
<b>18</b>	15.2	17.7	205	155	11	38
<b>17</b>	15.3	17.8	200	150	10	37
<b>16</b>	15.4	17.9	195	145	9	36
<b>15</b>	15.5	18.0	190	140	8	35
<b>14</b>	15.6	18.1	185	135	-	34
<b>13</b>	15.7	18.2	180	130	7	33
<b>12</b>	15.8	18.3	175	125	-	32
<b>11</b>	15.9	18.4	170	120	6	31
<b>10</b>	16.0	18.5	165	115	-	30
<b>9</b>	16.1	18.6	160	110	5	29
<b>8</b>	16.2	18.7	155	105	-	28
<b>7</b>	16.3	18.8	150	100	4	27
<b>6</b>	16.4	18.9	145	95	-	26
<b>5</b>	16.5	19.0	140	90	3	25
<b>4</b>	16.6	19.1	135	85	-	24
<b>3</b>	16.7	19.2	130	80	2	23
<b>2</b>	16.8	19.3	125	75	-	22
<b>1</b>	16.9	19.4	120	70	1	21

### **3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию**

#### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1-11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008.
4. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;
5. Физическая культура. 5-9 классы / под ред. Г.И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.
6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт 2010.

#### **Дополнительные источники:**

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru>
5. Официальный сайт ВФСК «ГТО»: <http://o-gto.ru>