

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 06.03.2024 15:10:24  
Уникальный программный ключ:  
9c542731014dd7196ff5752b7fa57c524495323a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ДГТУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УРиНО

С. В. Пономарева

27 февраля 2023 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

профессиональной направленности «Физическая подготовка»

по специальности 49.02.01 Физическая культура

**Уровень образования:**

среднее профессиональное образование

Ростов-на-Дону

2023

Программа вступительных испытаний 49.02.01 Физическая культура  
разработана:

Директор Института физической  
культуры и спорта,  
доктор философских наук,  
кандидат педагогических наук, профессор



О.С. Мавропуло

Зав. кафедрой «Теория и практика  
физической культуры и спорта»,  
кандидат медицинских наук, доцент



Т.И. Верина

## **Пояснительная записка**

Вступительные испытания по Физической культуре 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. Программа вступительных испытаний по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

### **Раздел 1. Цели и задачи вступительных испытаний**

Цель – определить готовность соискателя к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, установить начальный уровень физической подготовленности, необходимый для формирования в дальнейшем профессиональных компетенций в рамках направления 49.02.01 Физическая культура.

Задачи вступительных испытаний:

- подтверждение соответствия уровня подготовки и способностей претендентов на поступление по направлению 49.02.01 Физическая культура требованиям, определяющим возможность освоения образовательной программы;
- определение направлений улучшения образовательной программы по направлению 49.02.01 Физическая культура и программы вступительных испытаний с учетом уровня подготовки поступающих, сфер их интересов, а также требований по индивидуализации образовательной программы;

### **Раздел 2. Форма проведения вступительных испытаний**

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, подавшие документы и медицинскую справку по форме 086-У в приемную комиссию. Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступающих предусматривает оценку выполнения поступающими 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.

Программа вступительных испытаний включает следующие виды физических упражнений (тесты): прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки); бег 60 метров; бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в течение одного дня. Профессиональное испытание проводится в соответствии с расписанием, поступающим необходимо иметь спортивную форму и сменную спортивную обувь. Профессиональное испытание проводится в легкоатлетическом манеже, в специализированных залах или на открытых спортивных площадках в присутствии медицинского работника. При входе на спортивный объект, где по расписанию проводится профессиональное испытание, поступающий предъявляет паспорт и медицинскую справку по форме 086-У.

### **Раздел 3. Дисциплинарный состав тестов**

Программа вступительных испытаний включает следующие виды физических упражнений (тесты): прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки); бег 60 метров; бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки) – Приложение 1.

1. Прыжок в длину с места выполняется на площадке в секторе для прыжков или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок толчком двумя ногами выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Оценивается лучший результат трех попыток. Попытка не засчитывается при следующих нарушениях: заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

2. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного вися на прямых руках, хват сверху. Ноги прямые, подтягивание туловища вверх до уровня подбородка. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Опускание вниз плавно на прямые руки. Учитывается максимальное количество раз. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (вступительное испытание проводится для девушек) Исходное положение – упор лежа на гимнастической скамейке. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

4. Бег на дистанцию 60 метров проводится по прямой беговой дорожке с высокого (низкого) старта. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Время фиксируется с точностью до 0.1 сек, разрешается бежать в специальной спортивной обуви.

5. Бег на 1000 м (юноши), 500 м (девушки) проводится на беговых дорожках с высокого старта. Результат фиксируется в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

**Нормативы тестирования уровня физической подготовки  
направление подготовки 49.02.01 Физическая культура (форма обучения – очная, на базе основного общего образования)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)		БАЛЛЫ	Бег 60 м (с)		Бег 1000 метров (мин, с)	Бег 500 метров (мин, с)
		Юноши		Девушки			Юноши	Девушки		
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки					
227	190	21	21	21	21	25	8,0	9,0	3,40	1,49
225	188	20	20	20	20	24	8,1	9,1	3,42	1,51
223	186	19	19	19	19	23	8,2	9,2	3,44	1,53
221	184	18	18	18	18	22	8,3	9,3	3,46	1,55
219	182	17	17	17	17	21	8,4	9,4	3,48	1,57
217	180	16	16	16	16	20	8,5	9,5	3,51	1,59
215	178	15	15	15	15	19	8,6	9,6	3,54	2,01
213	176	14	14	14	14	18	8,7	9,7	3,57	2,03
211	174	13	13	13	13	17	8,8	9,8	4,00	2,05
209	172	12	12	12	12	16	8,9	9,9	4,04	2,07
207	170	11	11	11	11	15	9,0	10,0	4,07	2,09
205	168	10	10	10	10	14	9,1	10,1	4,10	2,11
203	166	9	9	9	9	13	9,2	10,2	4,14	2,13
201	164	8	8	8	8	12	9,3	10,3	4,18	2,15
198	162	7	7	7	7	11	9,4	10,4	4,22	2,17
195	160	6	6	6	6	10	9,5	10,5	4,26	2,19
192	158	5	5	5	5	9	9,6	10,6	4,30	2,21
189	156	4	4	4	4	8	9,7	10,7	4,35	2,23
186	154	3	3	3	3	7	9,8	10,8	4,40	2,25
183	152	2	2	2	2	6	9,9	10,9	4,45	2,27
180	150	1	1	1	1	5	10,0	11,0	4,50	2,29

**Общая оценка определяется по сумме баллов за все испытания: до 65 баллов – «2»; 65-70 баллов – «3»; 71-75 баллов – «4»; выше 75 баллов – «5»**

Возраст 16-17 лет*									
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)		БАЛЛЫ	Бег 60 м (с)		Бег 1000 метров (мин, с)	Бег 500 метров (мин, с)
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		Юноши	Девушки		
270	230	25	25	25	25	7,0	7,5	3,13,00	1,45
266	226	24	24	24	24	7,1	7,6	3,16,00	1,47
262	222	23	23	23	23	7,2	7,7	3,19,00	1,49
258	218	22	22	22	22	7,3	7,8	3,22,00	1,51
254	214	21	21	21	21	7,4	7,9	3,25,00	1,53
250	210	20	20	20	20	7,5	8,0	3,28,00	1,55
246	206	19	19	19	19	7,7	8,2	3,31,00	1,57
242	202	18	18	18	18	7,9	8,4	3,34,00	1,59
238	198	17	17	17	17	8,1	8,6	3,37,00	2,01
234	194	16	16	16	16	8,3	8,8	3,40,00	2,03
230	190	15	15	15	15	8,5	9,0	3,43,00	2,05
226	186	14	14	14	14	8,7	9,2	3,46,00	2,07
222	182	13	13	13	13	8,9	9,4	3,49,00	2,09
218	178	12	12	12	12	9,1	9,6	3,52,00	2,11
214	174	11	11	11	11	9,3	9,8	3,55,00	2,13
210	170	10	10	10	10	9,5	10,0	3,58,00	2,15
206	166	9	9	9	9	9,6	10,1	4,01,00	2,17
202	162	8	8	8	8	9,7	10,2	4,04,00	2,19
198	158	7	7	7	7	9,8	10,3	4,07,00	2,21
194	154	6	6	6	6	9,9	10,4	4,10,00	2,23
190	150	5	5	5	5	10,0	10,5	4,13,00	2,25
186	146	4	4	4	4	10,1	10,6	4,16,00	2,27
182	142	3	3	3	3	10,2	10,7	4,19,00	2,29
178	138	2	2	2	2	10,3	10,8	4,22,00	2,31
174	134	1	1	1	1	10,4	10,9	4,23,00	2,33

\* Общая оценка определяется по сумме баллов за все испытания:  
до 65 баллов – «2»; 65-70 баллов – «3»; 71-75 баллов – «4»; выше 75 баллов – «5»