

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СТАХАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной  
работе  О.Н. Дмитренко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  О.В. Ткачук  
Приказ № 270 - ОД от 26.02.2026 г.



ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
(ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС)

по специальности 49.02.01 Физическая культура  
(на базе основного общего образования)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа творческого конкурса по физической культуре направлена на реализацию содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Учебно-организаторская деятельность учителя физической культуры требует обеспечения его комплексом знаний, учений и навыков, которые обуславливают эффективность проведения занятий в разнообразных формах физического воспитания и спортивной подготовки. Кроме того, успешная работа специалиста по физической культуре требует полного уровня допрофессиональной физической подготовки, поскольку именно физическая подготовка лежит в основе формирования профессионального уровня специалиста в области физического воспитания и спорта. В связи с этим, базируясь на требованиях школьных программ по «Физической культуре», вступительный экзамен по физической культуре предусматривает определение уровня физической подготовки абитуриентов, который свидетельствует о систематичности занятий физическими упражнениями, что характеризует интерес к избранной профессии.

### ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ АБИТУРИЕНТОВ

При подготовке к творческому конкурсу абитуриент должен

**знать:**

- технику выполнения челночного бега;
- технику прыжка в длину с места;
- технику выполнения силовых упражнений;

**уметь:**

технически грамотно выполнять

- челночный бег 4х9 м;
- прыжок в длину с места;
- силовые упражнения (для мышц рук и живота).

### СТРУКТУРА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Лица, поступающие в Стахановский колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», участвуют в творческом конкурсе по физической культуре.

Тестирование проводится в один этап, который состоит из 4 спортивных нормативов, согласно программе.

**Спортивные нормативы на силу:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжок в длину с места.

**Спортивные нормативы на ловкость:**

1. Подъем в сед за минуту.
2. Челночный бег 4х9м.

Результаты каждого спортивного норматива оцениваются по 25-балльной шкале. Общий максимальный результат за творческий конкурс по физической культуре составляет 100 баллов, где 50 баллов и выше – зачтено, меньше 50 баллов – не зачтено. К конкурсу допускаются абитуриенты, которые имеют соответствующее медицинское разрешение (медицинская справка), которые четко осознали его специфику, знакомы с техникой выполнения тестов и правилами безопасности во время тестирования. Поступающие во время тестирования должны быть в спортивной одежде и обуви.

### **Условия выполнения тестовых заданий.**

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

Участник тестирования принимает положение упора лежа, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы стоп опираются на пол. По команде «Можно» участник начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки.

**Общие указания и замечания:** при сгибании рук необходимо касаться грудью опоры. Запрещается касаться опоры бедрами, менять прямое положение тела и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3 секунды, ложиться на пол, разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой. Сгибание и разгибание рук, выполненные с ошибками, не засчитываются.

#### ***Подъем в сед за минуту***

Участник тестирования ложится спиной на ровную поверхность, ноги согнуть в коленях под прямым углом, расстояние между ступнями – 30см, пальцы рук соединены за головой, партнер держит его ступни так, чтобы пятки касались опоры. После команды «Можно» участник переходит в положение сидя и касается локтями коленей, затем снова возвращается в исходное положение. В течение 1 мин. он повторяет упражнение с максимальной частотой.

**Общие указания и замечания:** отталкиваться от мата локтями запрещается. Участник тестирования должен пытаться выполнять упражнение без остановки, но и после остановки тестирования можно продолжать.

#### ***Челночный бег 4х9м***

По команде «На старт» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш» абитуриент пробегает 9м до линии, берет один из двух кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком, берет его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

**Общие указания и замечания:** результат участника определяется по лучшему времени двух попыток. Кубик следует класть в круг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается.

**Прыжки в длину с места (см; по лучшему результату)**

Участник тестирования становится носками к линии, делает взмах руками назад, затем выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Общие указания и замечания:** Место отталкивания и приземления должны находиться на одном уровне.

**Контрольные нормативы для абитуриентов,  
поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
(юноши) база 9 классов**

№ п/п	Виды испытаний	Нормативные баллы										Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа.	25	27	29	32	34	36	38	40	46	50	
2	Поднимание в сед за 1 мин.	32	34	36	38	40	42	43	44	48	50	
3	Челночный бег 4 х 9м, сек.	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1	10,0	9,9	9,5	9,4	
4	Прыжок в длину с места, см.	160	165	170	175	180	185	190	195	220	230	

**Контрольные нормативы для абитуриентов,  
поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
(девушки) база 9 классов**

№ п/п	Виды испытаний	Нормативные баллы										Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа.	2	3	4	5	6	8	9	10	15	16	
2	Поднимание в сед за 1 мин.	25	27	28	30	31	32	33	34	42	45	
3	Челночный бег 4 х 9 м, сек.	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,4	11,3	10,6	10,3	
4	Прыжок в длину с места, см.	140	150	155	160	165	170	175	180	195	200	

## Рекомендуемая литература

### *Основные источники:*

1. Алхасов Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 300 с.
2. Баженова Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. — Барнаул: АлтГПА, 2012. - 123 с.
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
6. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / Е.А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 256 с.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
10. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
11. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения / А.В. Полянский, С.Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018 – 76 с.
12. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетник. – М.: Изд.центр «Академия». – 2018. – 176 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.В. Грецов,

С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 288 с.

14. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности "Преподавание в начальных классах" / Торочкова Т.Ю., Аристова Н.Ю., Демина И.А. и др.; под редакцией Т.Ю. Торочковой. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

15. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015. — 289 с.

16. Шилов И.А. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта для специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / И.А. Шилов, Н.А. Ковш. – Костанай: КГПИ, 2016. – 198 с.

17. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. — М.: Феникс, 2013. — 640 с.