

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

ПРОГРАММА
вступительных испытаний для поступающих на обучение
по образовательным программам
среднего профессионального образования
в Многопрофильный педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Луганский государственный педагогический университет»
(специальность 49.02.01 Физическая культура)

Луганск
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний для поступающих на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в Многопрофильный педагогический колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» (далее – Колледж) направлена на регламентирование вопросов организации и проведения вступительных испытаний при приеме абитуриентов на обучение по программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям 49.02.01 Физическая культура (далее – Программа).

Вступительные испытания являются одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура», носят профориентационный, мотивирующий характер: раскрывают специфику педагогической деятельности, формируют профессиональный интерес к освоению педагогической профессии, ориентируют поступающих на ответственный выбор специальности.

Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

– Федеральным законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальностям;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями и дополнениями);

– Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в Многопрофильный педагогический колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» на 2026/2027 учебный год.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Абитуриенты, поступающие в Колледж на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура, сдают вступительное испытание в виде сдачи нормативов общефизической подготовки.

Содержание испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

В ходе испытаний абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

На вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах: бег 60/100 м, прыжок в длину с места;
- выполнение силового упражнения: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении; подтягивание из виса на высокой перекладине/отжимания в упоре лежа (юноши); подтягивания на низкой перекладине (девушки).

Испытание проводится в один день в соответствии с действующими вступительными правилами соревнований по видам спорта.

Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов в день консультации, размещается на сайте Колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде отборочной комиссии.

Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация.

На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений, нормативы выполнения.

На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

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

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какого-либо оборудования (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена отборочной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу,

независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов Колледжа.

Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

ПОЯСНЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Бег 60м/100м (юноши, девушки)

Испытание проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде стартера «На старт» абитуриент должен подойти к линии старта и занять стартовую позицию позади линии старта (не наступая на нее). Как только стартер будет удовлетворен тем, что участники забега заняли правильную стартовую позицию и не двигаются, должна быть произведена команда «Марш». Если абитуриент стартовал раньше, объявляется фальстарт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек, разрешается бежать только в спортивной обуви. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок 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. Если абитуриент заступает за линию, то попытка аннулируется. Расстояние измеряется от стартовой линии до ближайшей точки к стартовой линии. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см) (юноши, девушки)

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. К скамье прикреплена линейка измерения, «0» - верхний край скамьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши 17 лет и старше)

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: вис хватом сверху (не широкий); кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, в виси не раскачиваться; не делать рывковых движений. Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, но не более 3 секунд и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

При фиксации исходного положения более 3 секунд, выполнение норматива прекращается. Экзаменатор ведет подсчет в слух, громко называя количество повторений. Команда «Не считать» или «Нет» свидетельствует о том, что данное повторение не засчитывается.

Отжимания в упоре лежа (юноши 15-17 лет)

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: принять упор лёжа, зафиксировать это положение за счёт напряжения мышц живота и ягодиц. Согнуть руки в локтях, опуститься и коснуться грудью пола. На выдохе выпрямить руки в локтевых суставах, тем самым приняв исходное положение.

Подтягивания на низкой перекладине (девушки)

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору.

ОЦЕНИВАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительные испытания по общей физической подготовке включают в себя четыре упражнения, характеризующие общую физическую подготовку абитуриента.

За каждое упражнение абитуриент оценивается от 20 до 1 балла (Приложение 1, 2).

Максимальная сумма набранных баллов за выполнения всех упражнений составляет 80 баллов.

Минимальная сумма баллов для участия в конкурсе – 30 баллов.

Если результат выполнения ниже 30 баллов, то абитуриент не проходит конкурсный отбор.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2007. – 140 с.

4. Твой Олимпийский учебник: учеб. Пособие / А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров. – М. : Советский спорт, 2014. – 224.

5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 255 с. : ил.

6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 255 с. : ил.

7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного спортивного портала.

2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.

3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. 13

4. <http://www.gto.ru/norms> сайт ВФСК ГТО

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ

Балл	Бег 60 м., (с)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимания из упора лежа	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
ЮНОШИ 15-17 лет				
20	8.5	2.10	37	20
19	8.6	2.08	36	19
18	8.7	2.06	35	18
17	8.8	2.04	34	17
16	8.9	2.02	33	16
15	9.0	2.00	32	15
14	9.1	1.98	31	14
13	9.2	1.96	30	13
12	9.3	1.94	29	12
11	9.4	1.92	28	11
10	9.5	1.90	27	10
9	9.6	1.88	26	9
8	9.7	1.86	25	8
7	9.8	1.84	23	7
6	9.9	1.82	21	6
5	10.0	1.80	19	5
4	10.1	1.78	16	4
3	10.2	1.76	14	3
2	10.3	1.74	12	2
1	10.4	1.72	10	1

Балл	Бег 100 м., (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
ЮНОШИ 17 лет и старше				
20	13.8	2.30	19	25
19	13.9	2.28	18	24
18	14.0	2.26	17	23
17	14.1	2.24	16	22
16	14.2	2.22	15	21
15	14.3	2.20	14	20
14	14.4	2.00	13	19
13	14.5	1.98	12	18
12	14.6	1.96	11	17
11	14.7	1.94	10	16
10	14.8	1.92	9	15
9	14.9	1.80	8	14
8	15.0	1.78	7	13
7	15.1	1.76	6	12
6	15.2	1.74	5	11
5	15.3	1.72	4	10
4	15.4	1.70	3	9
3	15.5	1.68	2	8
2	15.6	1.66	1	7
1	15.7	1.64	0	6

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ**

Балл	Бег 60 м., (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
ДЕВУШКИ 15-17 лет				
20	9.4	1.80	20	20
19	9.5	1.78	19	19
18	9.6	1.76	18	18
17	9.7	1.74	17	17
16	9.8	1.72	16	16
15	9.9	1.70	15	15
14	10.0	1.68	14	14
13	10.1	1.66	13	13
12	10.2	1.64	12	12
11	10.3	1.62	11	11
10	10.4	1.60	10	10
9	10.5	1.58	9	9
8	10.6	1.56	8	8
7	10.7	1.52	7	7
6	10.8	1.50	6	6
5	10.9	1.48	5	5
4	11.0	1.46	4	4
3	11.1	1.44	3	3
2	11.2	1.42	2	2
1	11.3	1.40	1	1

Балл	Бег 100 м., (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении, (см)
ДЕВУШКИ 17 лет и старше				
20	16.2	1.85	25	25
19	16.3	1.83	24	24
18	16.4	1.81	23	23
17	16.5	1.79	22	22
16	16.6	1.77	21	21
15	16.7	1.75	20	20
14	16.8	1.73	19	19
13	16.9	1.71	18	18
12	17.0	1.69	17	17
11	17.1	1.67	16	16
10	17.2	1.65	15	15
9	17.3	1.63	14	14
8	17.4	1.60	13	13
7	17.5	1.58	12	12
6	17.6	1.56	11	11
5	17.7	1.54	10	10
4	17.8	1.52	9	9
3	17.9	1.50	8	8
2	18.0	1.48	7	7
1	18.1	1.46	6	6