

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванова Ирина Борисовна  
Должность: Инженеро-Филиала СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 20.04.2026 12:33:31  
Уникальный программный ключ:  
62430987-ef09-4316-8000-03705b840744  
Дополнительное

## Пояснительная записка

вступительное испытание профессиональной направленности является обязательным вступительным испытанием для абитуриентов направления подготовки **49.02.01 «Физическая культура»**.

**Цель вступительного испытания** – определить уровень базовой подготовленности абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы среднего профессионального образования по направлению подготовки 49.02.01 «Физическая культура» (очная форма обучения).

Вступительные испытания осуществляются в форме практического экзамена – выполнение тестовых заданий по общей физической подготовке.

Тестовые задания, предлагаемые абитуриентам, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения основной образовательной программы по выбранному профилю подготовки.

Экзамен профессиональной направленности проводится в один день.

На экзамен абитуриенты должны явиться в спортивной форме.

Перед началом экзамена абитуриентам объясняется процедура проведения экзамена, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

### Основное содержание

В ходе экзамена абитуриенты выполняют следующие тестовые задания по общей физической подготовке:

1. Челночный бег 4x9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

1. **Челночный бег 4x9 м.** В забеге принимают участие один или два абитуриента. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде

«Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым, затем возвращаются к линии старта. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

2. *Прыжок в длину с места.* Абитуриенты выполняют прыжок в длину с места. Результат измеряется в сантиметрах. Предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки).* Абитуриенты выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу. Из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию; абитуриент сгибает руки и касается грудью пола, затем разгибает руки и возвращается в исходное положение на 0,5 секунды. Защищается правильное количество сгибаний и разгибаний рук. Рывки и другие неверные движения не разрешаются. Предоставляется одна попытка.

4. *Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.* Абитуриенты выполняют поднимание туловища из положения лежа на полу с согнутыми ногами. Ноги зафиксированы. Руки за головой. По команде начинают выполнять поднимания туловища. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 сек. Предоставляется одна попытка.

5. *Наклон вперед из положения сидя на полу.* Абитуриенты выполняют наклон вперед сидя на полу. Расстояние между ногами 30-40 см. Пятки не должны пересекать линию. Участник выполняет три пружинистых наклона вперед и затем фиксирует положение наклона вперед в течение 3 секунд. Результат оценивается в сантиметрах. Результаты дальше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «—». Предоставляется одна попытка.

## Контрольные нормативы для юношеской

Оценка (баллы)	Челночный бег 4x9 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье, см
<b>100</b>	9,7 и меньше	220 и больше	10 и больше	26 и больше	12 и больше
<b>90</b>	9,8	215	9	24	11
<b>80</b>	9,9	210	8	22	10
<b>70</b>	10,0	205	7	20	9
<b>60</b>	10,1	200	6	18	8
<b>50</b>	10,2	195	5	17	7
<b>40</b>	10,3	190	4	16	6
<b>30</b>	10,4	185	3	15	5
<b>20</b>	10,5	180	2	14	4
<b>10</b>	10,6	170	1	12	3
<b>0</b>	10,7 и больше	169 и меньше	0	11 и меньше	2 и меньше

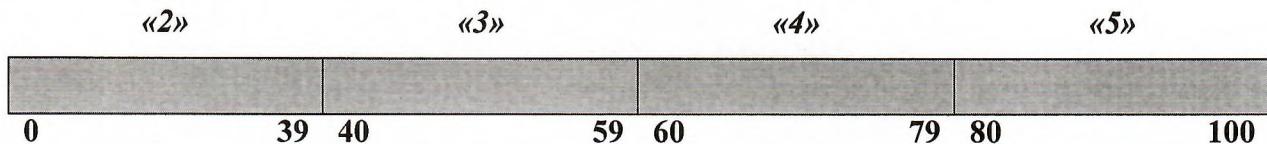
## Контрольные нормативы для девушек

Оценка (баллы)	Челночный бег 4x9 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье, см
<b>100</b>	10,2 и меньше	205 и больше	16 и больше	21 и больше	20 и больше
<b>90</b>	10,3	200	15	19	18
<b>80</b>	10,4	195	14	17	16
<b>70</b>	10,5	190	13	16	14
<b>60</b>	10,6	185	12	15	12
<b>50</b>	10,7	180	11	14	11
<b>40</b>	10,8	175	10	13	10
<b>30</b>	10,9	170	9	12	9
<b>20</b>	11,0	165	7	11	8
<b>10</b>	11,1	155	5	10	7
<b>0</b>	11,2 и больше	154 и меньше	4 и меньше	9 и меньше	6 и меньше

**Итоговый результат** (в баллах) составляет среднее арифметическое от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

### ШКАЛА ОЦЕНКИ

- «5» – от 80 до 100 баллов
- «4» – от 60 до 79 баллов
- «3» – от 40 до 59 баллов
- «2» – менее 39 баллов



**Оценка «отлично» (от 80 до 100 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4x9м, сек. (от 9,6 до 9,4 и меньше – юноши; от 10,5 до 10,3 и меньше – девушки); прыжок в длину с места, см (от 220 до 230 и больше – юноши; от 200 до 210 и больше – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 30 до 40 и больше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 12 до 14 и больше – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 24 до 28 и больше – юноши; от 18 до 22 и больше – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 13 до 15 и больше – юноши); (от 16 до 20 и больше – девушки).

**Оценка «хорошо» (от 60 до 79 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4x9м, сек. (от 9,8 до 9,6 – юноши; от 10,7 до 10,5 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 210 до 220 – юноши; от 190 до 200 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 26 до 29 юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 10 до 11 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. , кол-во раз(от 20 до 24 – юноши; от 15 до 18 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 11 до 13 – юноши; от 12 до 16 – девушки).

**Оценка «удовлетворительно» (от 40 до 59 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4x9м, сек. (от 10,0 до 9,8 – юноши; от 10,9 до 10,7 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 200 до 210 - юноши; от 180 до 190 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 20 до 25 и больше - юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 8 до 10 - девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз(от 17 до 20 – юноши; от 13 до 15 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 9 до 11 – юноши; от 10 до 12 – девушки).

**Оценка «неудовлетворительно» (менее 39 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4x9 м, с (от 10,4 и больше до 10,1 – юноши; от 11,3 и больше до 10,9 - девушки); прыжок в длину с места, см (184 и меньше до 200 -юноши; 159 и меньше 180 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 19 и менее - юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 7 и менее - девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз(13 и меньше до 17 – юноши; 9 и меньше до 13 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (9 и меньше – юноши; 9 и меньше – девушки).