

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
(ТГПУ им. Л.Н. Толстого)

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для абитуриентов, поступающих по специальностям

Специальность	Шифр	Форма обучения
Адаптивная физическая культура	49.02.02	очная
Физическая культура	49.02.01	очная

Тула
2026

1. Пояснительная записка

При приеме на обучение по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена профессионального образования по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» проводятся вступительные испытания по теории и практике физической культуры.

Целью проведения вступительного испытания является определение теоретической и практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М.: Учитель, 2016).

Для участия во вступительном испытании по теории и практике физической культуры абитуриент предоставляет копию медицинской справки по форме N 086/у.

2. Содержание программы профессионального испытания

Вступительное испытание по теории и практике физической культуры включает выполнение двух видов заданий.

Задание 1. Тестирование по основам теоретической подготовки.

Задание 2. Проверка общей физической подготовки.

Вступительные испытания проводятся в очном формате в течение одного дня. Для сдачи нормативов по общей физической подготовке абитуриенту необходимо иметь спортивную форму: футболку, спортивные штаны (или шорты), спортивную обувь.

Задание 1. Тестирование по основам теоретической подготовки

Задание предполагает 25 тестовых вопросов с одним (или несколькими) вариантами ответов. На выполнение тестового задания отводится 30 минут. Каждый правильный ответ оценивается в один балл, т.е. по совокупности абитуриент может набрать максимально за этот вид задания – 25 баллов. Минимальная положительная оценка по этому виду испытаний – 10 баллов.

Для теоретической подготовки абитуриенту следует использовать следующую литературу: Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Понятия «физическая культура», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
2. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

3. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
4. Совершенствование физических способностей.
5. Адаптивная физическая культура.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
7. История возникновения и развития физической культуры.
8. Физическая культура и Олимпийское движение в России.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
10. Игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Задание 2. Проверка общей физической подготовки

В задании 2 абитуриенту необходимо продемонстрировать свои практические навыки, выполнив 3 контрольных упражнения.

№ п/п	Контрольное упражнение, максимальный балл	Характеристика и требования к выполнению
1	Акробатика – 25 баллов	<p>И.П. – О.С.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правую (левую) вперёд на носок, руки вперёд, перенося вес тела на опорную ногу- переднее равновесие ("ласточка") – держать (1 балл) -приставляя ногу, полуприсед, руки назад - два кувырка вперёд в группировке (3 балла), - перекатом назад стойка на лопатках (держать), сгибая ноги- перекат вперёд в упор присев (2 балла), - толчком двух - упор лёжа, 2 раза сгибание-разгибание рук (отжимания) (1 балл), толчком двух - упор присев, выпрыгивание с поворотом на 180° в позу приземления (3 балла). <p>Максимальное количество баллов за комбинацию – 10 баллов, которые потом переводятся в итоговые баллы согласно критериям оценивания ОФП.</p>
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) – 25 баллов	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И.П. - 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. Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) - 25 баллов	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П. - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, 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 не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
3	Челночный бег 4 x 9 метров – 25 баллов	Челночный бег (4*9 м) выполняется на беговой дорожке или в спортзале. Старт высокий, обувь для бега без шипов. По команде «Марш!» абитуриент бежит до отметки 9 м, берет кубик, возвращается и кладет его на линию финиша, бежит повторно до отметки 9 м, берет второй кубик и возвращается. Выполняются две попытки подряд. Оценка - по лучшему результату. Попытка не засчитывается, если сдающий бросает или роняет кубик, делает фальстарт.

По каждому из трех упражнений можно набрать максимально – 25 баллов.

Максимальная оценка по проверке общей физической подготовки - 75 баллов.

Минимальный проходной балл по данному испытанию – 25 баллов.

Критерии оценивания общей физической подготовки

Балл	Челночный бег 4*9 м		Подтягивание	Подъем туловища
	юноши	девушки	юноши	девушки
	время, с		количество раз	
25	9,0	9,4	25	40
24	9,1	9,5	24	39
23	9,2	9,6	23	38
22	9,3	9,7	22	37
21	9,4	9,8	21	36
20	9,5	9,9	20	35
19	9,6	10,0	19	34
18	9,7	10,1	18	33
17	9,8	10,2	17	32
16	9,9	10,3	16	31
15	10,0	10,4	15	30
14	10,1	10,5	14	29
13	10,2	10,6	13	28
12	10,3	10,7	12	27
11	10,4	10,8	11	26
10	10,5	10,9	10	25
9	10,6	11,0	9	24
8	10,7	11,1	8	23
7	10,8	11,2	7	22
6	10,9	11,3	6	21
5	11,0	11,4	5	20

4	11,1	11,5	4	19
3	11,2	11,6	3	18
2	11,3	11,7	2	17
1	11,4	11,8	1	16
	Акробатика		Теория	
	баллы		кол-во правильных ответов	
25	9,7-10		25	
24	9,4-9,6		24	
23	9,1-9,5		23	
22	8,8-9,0		22	
21	8,5-8,7		21	
20	8,2-8,4		20	
19	7,9-8,1		19	
18	7,6-7,8		18	
17	7,3-7,5		17	
16	7,0-7,2		16	
15	6,7-6,9		15	
14	6,4-6,6		14	
13	6,1-6,3		13	
12	5,8-6,0		12	
11	5,5-5,7		11	
10	5,2-5,4		10	
9	4,9-5,1		9	
8	4,6-4,8		8	
7	4,3-4,5		7	
6	4,0-4,2		6	
5	3,7-3,9		5	
4	3,3-3,6		4	
3	3,0-3,1		3	
2	2,7-2,9		2	
1	2,4-2,6		1	

Максимальная оценка вступительного испытания теории и практике физической культуры - 100 баллов.