

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Тольяттинский государственный университет»**

**Программа  
проведения вступительного испытания**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**при приеме по специальности среднего профессионального  
образования**

**49.02.01 Физическая культура**

Тольятти, 2026

## **1. Общие положения**

1.1. Вступительное испытание «Физическая подготовленность» проводится при приеме на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура с целью определения у поступающих наличия определенных физических качеств.

1.2. Оценка результатов вступительного испытания осуществляется по зачетной и (или) балльной системе. Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе (оценка «зачтено»).

1.3. Время проведения вступительного испытания – 10-15 минут на одного абитуриента. Все тесты проводятся в течение одного дня.

1.4. Оценка «зачтено» выставляется абитуриентам, если на вступительном испытании они набрали не менее 30 баллов из максимальных 100 баллов.

## **2. Содержание вступительного испытания**

### **2.1. Основные требования, предъявляемые к абитуриенту**

2.1.1. Абитуриенты допускаются к вступительному испытанию профессиональной направленности при наличии спортивной формы (спортивные брюки (лосины) или спортивные шорты, спортивная майка (футболка), кроссовки).

2.1.2. Абитуриенты допускаются к вступительному испытанию профессиональной направленности при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **2.2. Порядок проведения и содержание вступительного испытания**

2.2.1. Абитуриенты проходят следующие тестовые задания:

#### **Тест 1. Прыжок в длину с места (см)**

**Методика проведения.** Дается 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол в сантиметрах (см). Не засчитывается результат, если абитуриент заступил за линию выполнения прыжка.

**Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины)**

**Методика проведения.** Руки сгибаются до угла  $90^\circ$ . При остановке выполнения упражнения абитуриентом более 5 секунд подсчёт количества выполненных раз останавливается. Результат заносится в протокол. Девушки (женщины) выполняют тестовое задание на гимнастической скамейке с высотой 30-40 см.

### **Тест 3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)**

**Методика проведения.** Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Абитуриент за 1 минуту должен выполнить максимальное количество подниманий и опусканий туловища. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### **Тест 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)**

**Методика проведения.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

### **Тест 5. Челночный бег 3x10 м (сек)**

**Методика проведения.** Тест проводится в спортивном зале на деревянном или другом твердом покрытии. Перед началом его проведения подготавливается место: обозначаются двумя конусами линия старта, и через 10 метров напротив также ставится два конуса, которые обозначают линию финиша. По команде испытуемые встают на линию старта (заступать за линию нельзя). По команде «МАРШ!» испытуемые бегут до линии финиша и касаются её рукой. Далее, развернувшись в противоположную сторону выполняют бег к линии старта и коснувшись её рукой разворачиваются на  $180^\circ$  и бегут до линии финиша, не останавливаясь. Время засекается по команде «МАРШ!», а останавливалось, когда испытуемый достигает линию финиша. Время в секундах записывается в протоколе в секундах.

## 2.2.2. Критерии и методика оценки результатов испытаний.

**Оценка «зачтено» (от 30 до 100 баллов) за вступительное испытание складывается из суммы баллов, набранных при выполнении тестовых заданий (в соответствии с Таблицей 1).**

Таблица 1 – Тестовые задания вступительного испытания профессиональной направленности по общей физической подготовке (максимальное количество баллов)

№ п/п	Название тестового задания	пол	Максимальный балл	Место проведения
1.	Прыжок в длину с места (см)	М/Ж	<b>20</b>	Спортивный зал У-225 по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	<b>20</b>	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз)	Ж		
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	М/Ж	<b>20</b>	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	М/Ж	<b>20</b>	
5.	Челночный бег 3х10 м (сек).	М/Ж	<b>20</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	

**Критерии и методика оценки результатов по отдельным тестовым заданиям в соответствии с таблицами 2-6:**

Таблица 2 – Прыжок в длину с места (см)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	240 и более	230 и более	220 и более	195 и более	190 и более	185 и более
<b>16</b>	220-239	210-229	200-219	180-194	170-189	160-184
<b>12</b>	200-219	190-209	180-199	160-179	150-169	140-159
<b>8</b>	170-199	160-189	150-179	140-159	130-149	120-139
<b>5</b>	150-169	140-159	130-149	120-139	110-129	100-119
<b>0</b>	149 и меньше	139 и меньше	129 и меньше	119 и меньше	109 и меньше	99 и меньше

**Таблица 3 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины)**

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	40 и более	35 и более	30 и более	25 и более	20 и более	15 и более
<b>16</b>	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14
<b>12</b>	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9
<b>8</b>	20-29	15-24	10-19	10-14	5-9	3-4
<b>5</b>	10-19	7-14	5-9	5-9	3-4	2
<b>0</b>	0-9	0-6	0-4	0-4	0-2	0-1

**Таблица 4 – Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)**

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	55 и более	50 и более	45 и более	50 и более	45 и более	40 и более
<b>16</b>	45-54	40-49	35-44	40-49	35-44	30-39
<b>12</b>	30-44	25-39	20-34	25-39	20-34	18-29
<b>8</b>	25-29	20-24	15-19	20-24	15-19	12-17
<b>5</b>	15-24	10-19	7-14	10-19	7-14	5-11
<b>0</b>	0-14	0-9	0-6	0-9	0-6	0-4

**Таблица 5 – Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)**

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	15 и более	13 и более	10 и более	18 и более	16 и более	12 и более
<b>16</b>	12-14	10-12	7-9	15-17	13-15	9-11
<b>12</b>	9-11	7-9	4-6	12-14	10-12	6-8
<b>8</b>	6-8	5-6	2-3	9-11	7-9	4-5
<b>5</b>	3-5	2-4	1	5-8	4-6	2-3
<b>0</b>	0-2	0-1	0	0-4	0-3	0-1

Таблица 6 - Челночный бег 3x10 м (сек)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	7,1 и менее	7,4 и менее	8.0 и менее	8.2 и менее	8.7 и менее	9.0 и менее
<b>16</b>	7.2-7.7	7.5-8.2	8.1-8.9	8.3-8.8	8.8-9.5	9.1-9.8
<b>12</b>	7.8-8.5	8.3-9.0	9.0-9.7	8.9-9.7	9.6-10.3	9.9-10.6
<b>8</b>	8.6-9.0	9.1-9.5	9.8-10.0	9.8-10.0	10.4-10.8	10.7-11.0
<b>5</b>	более 9.0	более 9.5	более 10.0	более 10.0	более 10.8	более 11.0

2.2.3. Заслуженные Мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, Чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, а также **при наличии соответствующих документов (удостоверение, приказ) без выполнения тестовых заданий получают оценку «зачтено».**

2.2.3. Заслуженные Мастера спорта, Мастера спорта международного класса, Мастера спорта, Чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, а также **при наличии соответствующих документов (удостоверение, приказ) без выполнения тестовых заданий получают оценку «зачтено».**

#### **Разработчик программы:**

Подлубная Алена Анатольевна, доцент, канд. пед. наук, директор института физической культуры и спорта.

## ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

При приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура результат вступительного испытания (теста), проводимого ТГУ, оценивается следующим образом:

Результат в баллах = Балл за Тест 1 + Балл за Тест 2 + Балл за Тест 3 + Балл за Тест 4 +  
+ Балл за Тест 5

где:

**Результат в баллах** – результат вступительного испытания, поступающего (по 100-балльной шкале).

**Балл за Тест 1** – количество баллов, полученных студентом за Тест 1. Прыжок в длину с места (см), в соответствии с программой вступительного испытания.

**Балл за Тест 2** – количество баллов, полученных студентом за Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины), в соответствии с программой вступительного испытания.

**Балл за Тест 3** – количество баллов, полученных студентом за Тест 3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин), в соответствии с программой вступительного испытания.

**Балл за Тест 4** – количество баллов, полученных студентом за Тест 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см), в соответствии с программой вступительного испытания.

**Балл за Тест 5** – количество баллов, полученных студентом за Тест 5. Челночный бег 3x10 м (сек), в соответствии с программой вступительного испытания.

**Оценка «зачтено»** выставляется абитуриентам, если сумма по всем тестовым заданиям составила от 30 до 100 баллов.