МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р. ГАМЗАТОВА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии
_____ Н.А. Асваров
«___» _____ 2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по основной образовательной программе среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника: Педагог по физической культуре и спорту.

Форма и сроки обучения – очная (3 года 10 мес.), заочная (4 года 4 мес.)

Махачкала, 2026

Автор(ы)-составитель(и): Магарамов Ш.А., к.и.н., доцент, директор ППК ДГПУ им. Р.Гамзатова, Мансуров Т.М., к.п.н., доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств ДГПУ им. Р.Гамзатова, Салманова Д.А., к.п.н., доцент, зав. кафедрой профессиональных дисциплин ППК ДГПУ им. Р.Гамзатова.

Программа утверждена на заседаниях:

Педагогического совета профессионально-педагогического колледжа ДГПУ им. Р.Гамзатова
(протокол №3 от «14» января 2026 г.)

Председатель: к.и.н., доцент Ш.А. Магарамов _____ _____
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

Учебно-методического совета ДГПУ им. Р.Гамзатова
(протокол № от «16 » января 2026 г.)

Председатель УМС: д.ф.н., профессор, Дибиров И.А._____

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка 5
2. Критерии оценки 6
3. Программа вступительного испытания 7
4. Методические рекомендации по подготовке абитуриента к вступительным экзаменам по ОФП 10
5. Нормативы вступительного экзамена «Общая физическая подготовка» 12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поступающие на направление 49.02.01 «Физическая культура» (среднее профессиональное образование), сдают в качестве одного из вступительных испытаний экзамен «Общая физическая подготовка».

«Общая физическая подготовка» является вступительным испытанием профессиональной направленности и основной целью, которого является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для V-XI классов.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» включает выполнение четырех тестовых упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента. В программу вступительного испытания включены тестовые упражнения:

1. бег 100 метров (сек);
2. сгибание и разгибание рук в висе (кол-во) – юноши; сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во) – девушки;
3. бег 1000 метров (мин);

Согласно правилам соревнований, при сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму: майка (футболка); спортивные брюки (шорты), кроссовки.

Продолжительность экзамена составляет 4 часа.

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Максимальная оценка за экзамен составляет – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить тестовые упражнения, включенные в программу вступительного испытания «Общая физическая подготовка».

Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из четырех включенных в программу, оценивается по 20-балльной (100м; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в висе (*юноши*) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*девушки*)) и 40-балльной системе (бег 1000м). Оценивание показанных результатов проводится по оценочной шкале (таблице) с учетом пола и возраста абитуриента.

Максимальная сумма баллов за отдельный вид тестирования составляет 25 баллов (по 2 видам) и 50 баллов (по 1 виду). Результаты по четырем тестовым упражнениям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка», который составляет максимально 100 баллов, минимально 60 баллов. Оценки ниже 60 баллов считаются **неудовлетворительными**.

Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

3. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Содержание и организационно-методические указания

Прием контрольных нормативов проводится в форме соревнований по трем видам. Во время проведения вступительного экзамена по общей физической подготовке, как правило, придерживаются следующего порядка видов:

1. бег 100 метров (сек);
2. сгибание и разгибание рук в висе (кол-во) – **юноши**; сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во) – **девушки**;
3. бег 1000 метров (мин).

Требования к выполнению теста бег 100м

Выполняется по беговым дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров) с низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. При беге по дистанции запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды.

Требования к выполнению теста

1) Сгибание и разгибание рук в висе – **юноши**;
2) Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре в упоре лежа на полу - **девушки**

1. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Выполнение рывковых и маховых движений, сгибание и разведение ног запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

В каких случаях повторения не засчитываются:

- ширина хвата шире плеч;
- во время выполнения упражнения испытуемый раскачивается, выполняет махи ногами или туловищем;
- во время выполнения упражнения испытуемый делает рывки туловищем или ногами;
- во время выполнения упражнения подбородок испытуемого находится ниже перекладины;
- при возвращении испытуемого в исходное положение руки разгибаются не полностью;
- во время выполнения упражнения испытуемый меняет ширину хвата;
- во время выполнения упражнения испытуемый делает большие (более 2 сек.) паузы отдыха.



Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине

2. Исходное положение – упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела.

Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с.

Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

В каких случаях повторения не засчитываются:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- во время сгибания рук угол в локтевых суставах меньше 90°;
- разновременное (неодновременное) разгибание рук;
- опора коленями на пол во время выполнения упражнения;
- большие (более 3 сек.) паузы отдыха во время выполнения упражнения.



Рис. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа на полу

Требования к выполнению теста бег 1000м

Выполняется по ровной местности или дорожкам стадиона с высокого старта по командам: «На старт», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек. Засчитывается при условии преодоления всей установленной дистанции. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию.

Предупреждение травматизма при сдаче экзамена по физической подготовке обеспечивается:

- тщательной подгонкой спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения экзамена по общей физической подготовке, поддержанием в процессе экзамена высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления абитуриента;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний;
- выполнения заданий только по команде экзаменатора;
- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;
- немедленным сообщением экзаменатору о плохом самочувствии;
- уяснением и выполнением заданий экзаменатора;
- соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом погодных условий.

Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности на вступительных испытаниях несут абитуриенты.

Материально-техническое обеспечение вступительного испытания

Для проведения вступительного испытания необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Перекладина гимнастическая – 2 шт.
2. Маты гимнастические – 4 шт.
3. Рулетка измерительная – 2 шт.
4. Свисток судейский – 4 шт.
5. Секундомеры – 6 шт.
6. Флажки – 4 шт.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ АБИТУРИЕНТА К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ ПО ОФП

Рекомендации по обучению и тренировке подтягивания на перекладине:

Разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.
2. Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела 3-5 сек.
3. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела.
4. Подтягивание на перекладине с прыжка.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависимом от максимального количества повторений. Подтягивание разными хватами грифа перекладины (широкий, нормальный, узкий или сверху, обратный).

Рекомендации по обучению и тренировке сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для не менее 8-12 повторений.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 10-12-кратным повторением этого упражнения в положении упора в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Отдых между подходами – 2-2,5 мин.

По мере повышения тренированности следует постепенно увеличивать кол-во повторения упражнения в подходе.

Рекомендации по обучению и тренировке бега на 100м:

Обучение и тренировка бега на 100 м определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, техникой бега по дистанции и финишированием.

1. Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20-40 м по 5-8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20-40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3-4 раза); прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6-8 прыжков 3 раза).

2. Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 60-100м со скоростью и с продолжительностью, близкими, соответственно, к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

3. Основной метод – выполнение беговых упражнений по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: бег 40-60м 3-4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 4 раза по 20 м 3-4 раза 85-90 % от максимальной скорости; бег в подъем 15-20 градусов 6 раз по 10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20 градусов 2-4 раза по 25-30 м 85-90 % от максимальной скорости; прыжки с высоким подниманием бедра вверх-вперѐд (с ноги на ногу) в подъем 15-20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 100 или 200 м.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Применяется и другой способ – финиширование плечом, при котором бегун наклоняется вперед, одновременно поворачиваясь к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

Методическая последовательность обучения технике финиширования:

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.

4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.

Рекомендации по обучению и тренировке бега на 1000 м:

Рекомендации по обучению и тренировки кросса на 1000 м. Обучение и тренировка кросса на 1000м осуществляется в два этапа: на первом (базовом) – решаются задачи развития общей выносливости, на втором (специально-подготовительном) – решаются задачи специальной подготовки к выполнению контрольного норматива:

1. На базовом этапе (2-4 недели по 2-3 занятия в неделю) необходимо при помощи чередования ходьбы и бега, а затем только бега, достичь способности преодолевать дистанцию (1-3 км для женского пола и 3-5 км для мужского пола), при этом частота сердечных их сокращений не должна превышать 140-155 ударов в минуту.

2. Сущность специально-подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90% от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения. Например, для выполнения контрольного упражнения абитуриенту мужского пола необходимо преодолеть дистанцию 1000 м на максимальное количество баллов за 3 мин. 10 сек. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения контрольного упражнения, по стадиону (круг 400 м), то каждый круг нужно преодолевать за 1 мин. 16 сек. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый круг за 1 мин. 35-40 сек.

Нормативы вступительного экзамена по специальности среднего профессионального образования «Физическая культура»

Общая физическая подготовка (максимально 100 баллов).

ТАБЛИЦЫ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ

Бег 100 м

Юноши				
Баллы	25	20	15	0
Секунды	12,8	13,5	14,1	14,2

Девушки				
Баллы	25	20	15	0
Секунды	14,5	15,1	16,2	16,3

Бег 1000 м

Юноши				
Баллы	50	35	15	0
Секунды	3,30	3,35	3,40	3,41

Девушки				
Баллы	50	35	15	0
Секунды	4,0	4,10	4,20	4,21

Сгибание и разгибание рук в висе (юноши)

Юноши				
Баллы	25	20	15	0
количество	15	13	10	9

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Девушки				
Баллы	25	20	15	0
количество	20	15	10	9

Максимальная суммарная оценка по итогам вступительного экзамена по «Общей физической подготовке» составляет **100 баллов**. Она складывается из оценок за все контрольные испытания.

60-70 оценка «3»

71-85 оценка «4»

86-100 оценка «5»

Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит. Если абитуриент набрал по сумме всех тестов результат **ниже 60**

баллов, то ему ставится **неудовлетворительная оценка** и он выбывает из числа абитуриентов.

5. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. При проведении внутренних вступительных испытаний для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - поступающие с ограниченными возможностями здоровья) ДГПУ им. Р. Гамзатова обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения внутренних вступительных испытаний.

2. Продолжительность внутреннего вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья увеличивается по решению Университета, но не более чем на 1,5 часа.

3. При очном проведении внутренних вступительных испытаний в Университете должен быть обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также условия для их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные внутренние вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

Число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать:

- при сдаче внутреннего вступительного испытания в письменной форме - 12 человек;
- при сдаче внутреннего вступительного испытания в устной форме - 6 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи внутреннего вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение внутреннего вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче внутреннего вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи внутреннего вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

4. Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи внутреннего вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

5. При проведении внутренних вступительных испытаний обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

1) для слепых:

- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;

- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых (при очном проведении вступительных испытаний);

2) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс (при очном проведении вступительных испытаний);

- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств (при очном проведении вступительных испытаний);

задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

3) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования (при очном проведении вступительных испытаний);

- предоставляются услуги сурдопереводчика;

4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих вступительные испытания, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме (дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности, вступительные испытания при приеме на обучение по программам магистратуры - по решению организации);

6) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- вступительные испытания, проводимые в письменной форме, могут проводиться в устной форме (по решению ДГПУ им. Р. Гамзатова).