

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области «Ирбитский гуманитарный колледж»

**Методические рекомендации для подготовки  
к вступительному испытанию (сдача нормативов ГТО)  
по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Ирбит

2025

## Пояснительная записка

В соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации, проводятся вступительные испытания при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области физкультурно - оздоровительной деятельности.

Вступительные испытания проводятся при поступлении на очную форму обучения по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности в форме сдачи физических нормативов. Предъявляемые результаты вступительных испытаний разработаны на основе испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для участия в тестировании абитуриенту необходимо прийти в назначенный день сдачи вступительных испытаний. При себе иметь паспорт, полис, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** спортивная одежда (кроссовки, футболка, спортивные штаны или велосипедки).

По результатам вступительных испытаний на основании полученных результатов, выставляются оценки по бальной шкале. Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно сдавший все нормативы, составляет 1 балл.

На основе полученной бальной системе абитуриенту засчитывается зачет или незачет вступительных испытаний.

Количество баллов	Ниже 0,5	0,5-1
Результат вступительных испытаний	Незачет	Зачет

**Методические рекомендации по выполнению вступительных испытаний  
(тестов) для абитуриентов приема 2024-2025 года**

**1. Испытания на развитие быстроты**

***Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров)***

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

## 2. Испытания на развития силы

### *Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)*

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: 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 в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается;*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### ***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, споты вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

### **3. Испытания на развитие выносливости**

#### ***Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м 3000 м***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 - 2000 м не более 15 человек, 3000 м - не более 20 человек.

#### **4. Испытания на развитие гибкости**

##### ***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье***

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.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-«, ниже - знаком «+».

## 5. Испытания на развитие скоростно-силовых возможностей

### *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.



*Приложение 1. Контрольно - переводные нормативы (юноши)*

№ п/п	Норматив	13-15 лет	16-17 лет	18-24	Балл
		Результат	Результат	Результат	
1.	<i>БЕГ НА 60 М (СЕК.)</i>	8.2 с	8.0 с	7.9 с	0,2
		9.2 с	8.5 с	8.6 с	0,15
		9.6 с	8.8 с	9.0 с	0,1
		ниже 9.6 с	ниже 8.8 с	ниже 9.0 с	0
2.	<i>БЕГ НА 3 КМ (МИН.)</i>	13.00 м	12.40 м	12.00 м	0,2
		14.50 м	14.30 м	13.40 м	0,15
		15.20 м	15.00 м	14.30 м	0,1
		ниже 15.20 м	ниже 15.30 м	ниже 14.30 м	0
3.	<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)</i>	12	14 раз	15 раз	0,2
		8	11 раз	12 раз	0,15
		6	9 раз	10 раз	0,1
		меньше 6 раз	меньше 9 раз	меньше 10 раз	0
4.	<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)</i>	10 см	13 см	13 см	0,2
		6 см	8 см	8 см	0,15
		4 см	6 см	6 см	0,1
		ниже 4 см	ниже 6 см	ниже 6 см	0
5.	<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)</i>	215 см	230 см	240 см	0,2
		190 см	210 см	225 см	0,15
		170 см	195 см	210 см	0,1
		ниже 170 см	ниже 195 см	ниже 210 см	0

*Приложение 2. Контрольно - переводные нормативы (Девушки)*

№ п/п	Норматив	13-15 лет	16-17 лет	18-24	Балл
		Результат	Результат	Результат	
1	<i>БЕГ НА 60 М (СЕК.)</i>	9.6 с	16,0 с	9.6 с	0,2
		10.4 с	17,2 с	10.5 с	0,15
		10.6 с	17,6 с	10.9 с	0,1
		ниже 10.6 с	ниже 17.6 с	ниже 10.9 с	0
2.	<i>БЕГ НА 2 КМ (МИН.)</i>	10.00 м	9.50 м	10.50 м	0,2
		11.40 м	11.20 м	12.30 м	0,15
		12.10 м	12.00 м	13.10 м	0,1
		ниже 12.10 м	ниже 12.00 м	ниже 13.10 м	0
3.	<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)</i>	18 раз	19 раз	18	0,2
		12 раз	13 раз	12	0,15
		10 раз	11 раз	10	0,1
		меньше 10 раз	меньше 11 раз	меньше 10 раз	0
4.	<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)</i>	15 см	16 см	16 см	0,2
		8 см	9 см	11 см	0,15
		5 см	7 см	8 см	0,1
		ниже 5 см	ниже 7 см	ниже 8 см	0
5.	<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)</i>	180 см	185 см	195 см	0,2
		160 см	170 см	180 см	0,15
		150 см	160 см	170 см	0,1
		ниже 150 см	ниже 160 см	ниже 170 см	0