

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Т.С. Симонова

«22» апреля 2026 года, пр. № 98-Д

ПРОГРАММА
проведения вступительных испытаний
по специальностям 49.02.01 Физическая культура,
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Вступительные испытания проводятся с целью выявления наличия у поступающих физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура (очная и заочная форма обучения).

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты:

1) при наличии спортивной формы (спортивные шорты, футболка, спортивная обувь);

2) сдавшие в приемную комиссию оригинал медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется. Поступающие, имеющие по результатам медицинского заключения третью или четвертую группу здоровья, дополнительно предоставляют справку допуска спортивного врача с записью «Годен обучаться по специальности «Физическая культура». Если абитуриентом поданы в приемную комиссию колледжа копии документов, то оригинал медицинского заключения необходимо принести с собой на экзамен.

1. Организация проведения вступительных испытаний.

Вступительные испытания и консультации к ним проводятся в соответствии с Графиком консультаций и вступительных испытаний, размещенном на официальном сайте колледжа в разделе Абитуриенту.

Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы для поступления. Списки поступающих, распределенные на потоки,

публикуются на официальном сайте колледжа в разделе «Абитуриенту» не позднее дня, предшествующего дню проведения вступительного испытания согласно расписанию.

Перед вступительными испытаниями для поступающих организуется консультация согласно утвержденному графику. Посещение консультации по желанию поступающих.

Присутствие на испытаниях посторонних лиц запрещено.

На выполнение дается одна попытка (в прыжке в длину с места толчком двумя ногами – три попытки).

До начала вступительных испытаний все абитуриенты должны самостоятельно выполнить подготовительную часть (разминку).

Поступающий, отказавшийся от прохождения какого-либо норматива, снимается со вступительных испытаний.

Поступающие, опоздавшие к началу вступительных испытаний, могут быть допущены к выполнению норматива по решению председателя экзаменационной комиссии после основного потока.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в колледж сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих (пункт 6 Правил приема).

2. Порядок, условия проведения вступительного испытания и критерии оценивания.

Вступительные испытания по физической культуре включают в себя испытания по общей физической подготовке, которые проводятся и оцениваются в соответствии с правилами к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также испытания по легкой атлетике. Последовательность выполнения видов испытаний определяется комиссией.

1) Тест для определения уровня развития силы.

Юноши – Потягивание в висе на высокой перекладине

Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Девушки – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

2) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 –15 см.

Абитуриент выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания абитуриент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Ошибки (оценка «незачтено»):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

3) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии

измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

4) Бег: дистанция 30 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему.

5) Бег: дистанция 1000 м (юноши) и 500 м (девушки)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона.

Испытание (тест) из положения высокого старта.

Количество участников в одном забеге составляет 6-8 человек.

Ошибки:

- 1) абитуриент создает помехи другому тестируемому;
- 2) старт абитуриента раньше команды стартера;
- 3) досрочное прекращение выполнения упражнения (сход с дистанции);
- 4) переход на ходьбу.

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
БАЗА 9 КЛАССОВ**

№	Контрольные испытания	юноши	девушки
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	10	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	15
2	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	+8	+14
3	Прыжок в длину с места, см	205	175
4	Бег 30 м, с	4,8	5,5
5	Бег 1000 м, мин.,с	3.35	-
	Бег 500 м, мин.,с	-	1.55

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

БАЗА 11 КЛАССОВ

№	Контрольные испытания	юноши	девушки
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	11	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	12
2	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	+8	+16
3	Прыжок в длину с места, см	210	180
4	Бег 30 м, с	4,4	5,0
5	Бег 1000 м, мин.,с	3.25	-
	Бег 500 м, мин.,с	-	1.50

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ БАЗА 11 КЛАССОВ (лица до 30 лет)

№	Контрольные испытания	юноши	девушки
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	11	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	12
2	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	+8	+16
3	Прыжок в длину с места, см	210	180
4	Бег 30 м, с	4,4	5,0
5	Бег 1000 м, мин.,с	3.25	-
	Бег 500 м, мин.,с	-	1.50

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ БАЗА 11 КЛАССОВ (лица старше 30 лет)

№	Контрольные испытания	юноши	девушки
1	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, раз	35	30
2	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	+5	+10
3	Прыжок в длину с места, см	180	150
4	Бег 30 м, с	5,6	6,5
5	Бег 1000 м, мин.,с	3.50	-
	Бег 500 м, мин.,с	-	2.10

Итоговый результат по физической культуре определяется из 5 (пяти) контрольных нормативов, обязательных для выполнения. Каждый результат, выполненный не ниже норматива, представленного в таблице, оценивается в 1 балл, бег на длинную дистанцию оценивается в 2 балла.

Наличие разрядов не ниже I спортивного, а также звания «Мастер спорта» дает абитуриенту дополнительный 1 балл (подтверждается записью в разрядной книжке или предъявлением удостоверения).

Оценку «зачтено», которая свидетельствует об успешном прохождении вступительного испытания, получают поступающие набравшие минимум 4 балла по результатам сдачи контрольных нормативов.

По итоговому результату вступительного испытания составляется

ранжированный список поступающих, успешно сдавших вступительное испытание (зачтено) и не сдавших (не зачтено). Результаты вступительных испытаний размещаются на следующий рабочий день после их проведения на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте колледжа для ознакомления поступающих.