

 <b>СПК</b>	Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Славгородский педагогический колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>вступительного физического испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГБПОУ  
 «Славгородский педагогический колледж»  
 Г.И. Петерс  
 приказ № 60/1-уч от 06.02.2026г.

**ПРОГРАММА**

**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ**

по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Славгород, 2026

<b>Разработал</b>	<i>должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	
	<i>Ответственный секретарь приемной комиссии Зам. директора по учебной работе председатель ПЦК физической культуры и ОБЖ</i>	Хамматова И.П. Сулимова Е.А. Возлев А.А.	стр. 1 из 8



## **1. Пояснительная записка**

1.1. Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;
- Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;
- Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 212.
- Правилами приема в КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» в 2026-2027 учебном году.

1.2. Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3. Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.



## **2. Программа вступительного испытания по физической культуре**

2.1. Абитуриенты, поступающие в колледж на специальность «Физическая культура», сдают вступительное **творческое испытание в виде самопрезентации и физическое испытание** в виде сдачи нормативов общефизической подготовки.

2.2. Содержание физического испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

2.3. В ходе физического испытания абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы (Приложение 1).

## **3. Проведение и оценивание вступительного физического испытания**

3.1. На вступительном физическом испытании в виде сдачи нормативов по общефизической подготовке абитуриенты должны выполнить следующие упражнения: в легкоатлетических видах (бег 1000 м, бег 60 м, прыжок в длину с места) и выполнение силового упражнения (юноши – сгибание разгибание рук в висе, девушки – поднимание туловища за 30 сек.).

3.2. Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов на консультации, размещается на сайте колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3. На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

3.4. Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация.

3.5. На вступительном физическом испытании абитуриенту необходимо иметь при себе **спортивную форму, сменную спортивную обувь**.

3.6. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие *правила поведения*:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- соблюдать тишину;



- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3.7. За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

3.8. На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.9. В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов колледжа.

3.10. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11. Если абитуриент не явился на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность сдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в колледж.

3.12. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе.

3.13. Оценка результатов физического испытания проводится согласно показанных результатов, представленных в приложении 1 - для поступающих на базе основного общего образования.

Оценка результатов физического испытания проводится согласно показанных результатов, представленных в приложении 2 - для поступающих по программам ускоренного обучения (дополнительный набор).



40-80 баллов – зачтено

0-39 баллов – не зачтено.

3.14. Если абитуриент имеет по результатам физического испытания незачёт, то он не допускается к конкурсному отбору.

3.15. Если количество абитуриентов, допущенных к конкурсному отбору, превышает контрольные цифры набора, то отбор осуществляется на основании конкурса среднего балла документа об образовании (аттестата).

3.16. Требования к выполнению заданий и критерии оценки в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим **на очную и заочную формы обучения.**

3.17. Лица, успешно прошедшие вступительные испытания, но не прошедшие по конкурсу на места, определенные контрольными цифрами приема, могут участвовать в конкурсе на места сверх контрольных цифр приема на условиях договора о полном возмещении затрат на обучение.

#### **4. Пояснения к выполнению физического испытания**

##### **Бег 60м (юноши, девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - по желанию. Оценивается время преодоления дистанции.

Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику.

Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

##### **Бег 1000м (юноши, девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют все вместе в одном забеге. Оценивается время преодоления дистанции.

Данный тест характеризует выносливость абитуриента.

##### **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)**

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного



подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (девушки)**

Исходное положение: лежа на спине, руки к плечам, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, зафиксированы. Результат определяется по количеству выполненных упражнений до касания локтями коленей, в одной попытке за 30 секунд.

**Прыжок в длину с места (юноши, девушки)**

Испытание выполняется с места в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту дается две попытки, лучшая - идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Данный тест проводится в соответствии с действующими правилами соревнований в данном виде и характеризует скоростно-силовые качества.



*Приложение 1*

**Оценка  
результатов тестирования физической подготовленности абитуриентов  
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ (База 9 классов)**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м, см)	Бег 60 м(сек)	Бег 1000 м(мин.сек)		Бег 500 м(мин.сек)	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (м, см)	Поднимание туловища (раз)
1	160	10,3	4,35	1	3,00	11,3	135	6
		10,2	4,32	2	2,58	11,2		
2	165	10,1	4,29	3	2,55	11,1	140	
		10,0	4,26	4	2,52	11,0		8
3	170	9,9	4,23	5	2,49	10,9	145	
		9,8	4,21	6	2,46	10,8		10
4	175	9,7	4,19	7	2,43	10,7	150	
		9,6	4,16	8	2,41	10,6		12
5	180	9,5	4,13	9	2,38	10,5	155	
		9,4	4,10	10	2,35	10,4		14
6	185	9,3	4,07	11	2,32	10,3	160	
		9,2	4,04	12	2,29	10,2		15
7	190	9,1	4,01	13	2,26	10,1	165	
		9,0	3,58	14	2,23	10,0		16
8	200	8,9	3,55	15	2,20	9,9	170	
		8,8	3,52	16	2,17	9,8		17
9	205	8,7	3,49	17	2,14	9,7	175	
		8,6	3,46	18	2,11	9,6		18
		8,5	3,43	19	2,08	9,5		
10	210	8,4	3,40	20	2,05	9,4	180	20



*Приложение 2*

**Оценка  
результатов тестирования физической подготовленности абитуриентов  
для поступающих по программам ускоренного обучения (дополнительный  
набор)**

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ (База 11 классов)**

Юноши					Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м, см)	Бег 100 м(сек)	Бег 1000 м (мин. сек)	Баллы	Бег 500 м (мин. сек)	Бег 100 м(сек)	Прыжок в длину с места (м, см)	Поднимание туловища (раз)
1	180	15,1	4,25	1	3,07	17,5	135	6
2	185	15,0	4,24	2	3,04	17,4	140	7
		14,9	4,21	3	3,01	17,3		
3	190	14,8	4,18	4	2,58	17,2	145	8
		14,7	4,15	5	2,55	17,1		
4	195	14,6	4,12	6	2,52	17,0	150	10
		14,5	4,09	7	2,49	16,9		
5	200	14,4	4,06	8	2,46	16,8	155	12
		14,3	4,03	9	2,43	16,7		
6	205	14,2	4,00	10	2,40	16,6	160	14
		14,1	3,57	11	2,37	16,5		
7	210	14,0	3,54	12	2,34	16,4	165	16
		13,9	3,51	13	2,31	16,3		
8	215	13,8	3,48	14	2,28	16,2	170	18
9		13,7	3,45	15	2,25	16,1		
	220	13,6	3,42	16	2,22	16,0	175	21
10		13,5	3,39	17	2,19	15,9		
11	225	13,4	3,36	18	2,16	15,8	180	23
		13,3	3,33	19	2,13	15,7		
12	230	13,2	3,30	20	2,10	15,6	185	25