

Министерство образования Саратовской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Саратовский областной педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

СОГЛАСОВАНО  
Юристконсульт ГАПОУ СО «СОПК»  
 Д.С. Ворожеина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«Саратовский областной  
педагогический колледж»  
 Д. Д. Каримов  
« 18 » февраля 2025 года



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации и порядке проведения**  
**вступительных испытаний по специальности 49.02.01**  
**Физическая культура**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28 октября 2024 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями от 28 октября 2024 г.); (Зарегистрирован 06.11.2020 № 60770);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2022 № 336 "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования и установлении соответствия отдельных профессий и специальностей среднего профессионального образования, указанных в этих перечнях, профессиям и специальностям среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 1199 "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования" (Зарегистрирован 17.06.2022 № 68887);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 декабря 2013 г. № 1422 «Об утверждении Перечня 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»;
- Письмо Минобразования РФ от 18 декабря 2000 г. N 16-51-331ин/16-13 О направлении рекомендаций по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования;
- Устав ГАПОУ СО «СОПК».

1.2. Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

1.3 Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа вступительного испытания для лиц, поступающих на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура, предусматривает оценку наличия у поступающих определенного уровня физической подготовленности для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительное испытание проводится в форме **тестирования уровня общей физической подготовленности** и включает выполнение поступающими контрольных физических упражнений (двигательных тестов):

- в легкоатлетических видах многоборья:

- 1) бег на 400 метров (мин.) — девушки;
- бег на 800 метров (мин.) — юноши;
- 2) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) — юноши и девушки;
- 3) бег на 100 метров (сек.) — юноши и девушки.

- в гимнастических видах многоборья:

- 4) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) — юноши;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) — девушки.

Испытания по легкоатлетическим видам программы (бег 400, 800 м, бег 100 м, прыжок в длину с места) проводятся и оцениваются в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

К вступительному испытанию допускаются поступающие, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приеме, документы о прохождении медицинского осмотра в сроки, установленные приемной комиссией.

## 2. Содержание и оценка вступительных испытаний

2.1. Расписание вступительного испытания (дата, время, место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих не позднее 1 марта 2025 года.

2.2. Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям и технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

2.3. Вступительное испытание проводится в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура. При организации сдачи вступительного испытания в несколько потоков, не допускается повторное участие поступающего в сдаче вступительного испытания.

2.4. Вступительное испытание проводится в течение одного дня.

2.5. Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

2.6. Обязательным условием организации вступительного испытания является присутствие на нем медицинского работника в течение всего времени его проведения.

2.7. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до назначенного времени;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- спортивную форму: футболка, спортивные брюки/шорты, спортивная обувь с нескользящей поверхностью.

Паспорт является пропуском на вступительное испытание.

2.8. Продолжительность вступительного испытания по каждому контрольному упражнению — не более 45 минут. Между каждым испытанием возможен перерыв 5-15 минут.

2.9. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе («зачтено»/«не зачтено»). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 Физическая культура.

2.10. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, ДТП или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в составе других групп, но не позднее срока завершения периода проведения вступительных испытаний.

2.11. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание без уважительной причины, а также забравшие документы по собственному желанию в период проведения вступительного испытания, в дальнейшем к испытаниям не допускаются.

2.12. Повторная сдача вступительного испытания при получении оценки «не зачтено» и передача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

2.13. Лица, получившие на вступительном испытании результат «не зачтено», выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальность 49.02.01 Физическая культура.

2.14. Результаты выполнения каждого контрольного физического упражнения (двигательного теста) фиксируются в экзаменационном листе поступающего (Приложение 1).

2.15. Результаты вступительного испытания оформляются протоколом экзаменационной комиссии (Приложение 2), в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов.

2.16. Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Колледжа не позднее следующего рабочего дня за днем проведения вступительного испытания.

2.17. По окончании вступительного испытания экзаменационный лист поступающего сдается председателю экзаменационной комиссии.

2.18. Во время проведения вступительного испытания поступающий должен соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.
- использовать фармакологические или иные средства, стимулирующие повышение работоспособности человека.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «не зачтено» в экзаменационном листе.

2.19. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку позволяющую поступающему наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

2.20. Не допускается некорректное поведение поступающего в отношении членов экзаменационной комиссии и других поступающих.

2.21. Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

**Тест 1 — бег на 400 метров (мин.) — девушки; бег на 800 метров (мин.)**

Бег на скоростную выносливость проводится по беговой дорожке стадиона.

Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 5 человек. Участники после старта, во время бега, могут «переходить» со своей дорожки на другие. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

**Тест 2 - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - юноши и девушки.**

Выполняется на площадке в секторе для прыжков или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок толчком двумя ногами выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**Тест 3 – бег 100 метров (сек.) - юноши и девушки.**

Бег на скорость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого или низкого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 3 человек. Участники после старта, бегут по прямой и финишируют после того, как пересекут финишную черту. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

**Тест 4 — подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, 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 0,5 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **Тест 4 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Двигательный тест выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры

Участник выполняет максимальное количество повторений, сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- 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.

Техника выполнения упражнений в тестах не оценивается.

### **3. Методика оценивания результатов тестирования и определения итоговой оценки вступительного испытания**

3.1. Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются по шкале в зачетных баллах от 1 до 20.

3.2. Итоговая оценка вступительного испытания выставляется по бальной сумме оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных поступающим при выполнении четырех контрольных упражнений (см. таблицы 1-2 в Приложении 3).

3.3. Максимальное количество баллов, которое может набрать поступающий успешно выполнивший все упражнения (тесты) составляет 80 баллов.

3.4. Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 55.

3.5. Абитуриенты, не прошедшие вступительные испытания, не допускаются к конкурсу аттестатов.

3.6. Абитуриенты, прошедшие вступительные испытания, допускаются к конкурсу аттестатов

### **4. Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья**

4.1 Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательные организации сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

4.2 При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;
- присутствие ассистента из числа работников образовательной организации или привлеченных лиц, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;
- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

- задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или 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;

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию поступающих все вступительные испытания могут проводиться в устной форме.



Министерство образования Саратовской области  
ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж»

Экзаменационный лист №\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Решение председателя приемной комиссии **«Допущен к сдаче вступительных испытаний»**

Протокол приемной комиссии № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

\_\_\_\_\_  
(личная подпись абитуриента)

Фото

\_\_\_\_\_  
(подпись ответственного секретаря приемной комиссии)

**Результаты сдачи вступительных испытаний**

№ пп	Вид испытаний	Дата	Балл	Примечание
1	Бег на 100 м, сек			
2	Бег на 400 м, сек (для девушек) Бег на 800 м, сек (для юношей)			
3	Подтягивание на перекладине, раз (для юношей) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (для девушек)			
4	Прыжок в длину с места, см			
Сумма баллов, полученных на вступительном испытании				

Оценка вступительного испытания \_\_\_\_\_  
(Зачтено/Не зачтено)

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

Члены экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

\_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_  
вступительного испытания  
при приеме на обучение в ГАПОУ СО «СОПК»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 года

№ п/п	ФИО абитуриента	Результаты вступительных испытаний		Примечание
		Балл	Зачет/не зачет	
1				
2				

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

Члены экзаменационной комиссии

\_\_\_\_\_

(Подпись) (Фамилия И.О.)

\_\_\_\_\_

(Подпись) (Фамилия И.О.)

**Показатели уровня физической подготовки в баллах для юношей**

<b>Бег 100 метров (сек.)</b>	<b>баллы</b>	<b>Подтягивание на перекладине, раз (кол-во раз)</b>	<b>баллы</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b>	<b>баллы</b>	<b>Бег на 800 метров (мин.)</b>	<b>баллы</b>
15,9	1	1	1	192	1	2, 58	1
15,8	2	2	2	194	2	2,57	2
15,7	3	3	3	196	3	2,56	3
15,6	4	4	4	198	4	2,55	4
15,5	5	5	5	200	5	2,54	5
15,4	6	6	6	202	6	2,53	6
15,3	7	7	7	204	7	2,52	7
15,2	8	8	8	206	8	2,51	8
15,1	9	9	9	208	9	2,50	9
15,0	10	10	10	210	10	2,49	10
14,9	11	11	11	212	11	2,48	11
14,8	12	12	12	214	12	2,47	12
14,7	13	13	13	216	13	2,46	13
14,6	14	14	14	218	14	2,45	14
14,5	15	15	15	220	15	2,44	15
14,4	16	16	16	222	16	2,43	16
14,3	17	17	17	224	17	2,42	17
14,2	18	18	18	226	18	2,41	18
14,1	19	19	19	228	19	2,40	19
14,0	20	20	20	230	20	2,39	20

## Показатели уровня физической подготовки в баллах для девушек

Бег 100 метров (сек.)	баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	баллы	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Бег на 400 метров (мин.)	баллы
16,9	1	1	1	155	1	1,41	1
16,8	2	2	2	156	2	1,40	2
16,7	3	3	3	157	3	1,39	3
16,6	4	4	4	158	4	1,38	4
16,5	5	5	5	160	5	1,37	5
16,4	6	6	6	161	6	1,36	6
16,3	7	7	7	162	7	1,35	7
16,2	8	8	8	163	8	1,34	8
16,1	9	9	9	164	9	1,33	9
16,0	10	10	10	165	10	1,32	10
15,9	11	11	11	166	11	1,31	11
15,8	12	12	12	167	12	1,30	12
15,7	13	13	13	168	13	1,29	13
15,6	14	14	14	169	14	1,28	14
15,5	15	15	15	171	15	1,27	15
15,4	16	16	16	173	16	1,26	16
15,3	17	17	17	175	17	1,25	17
15,2	18	18	18	177	18	1,24	18
15,1	19	19	19	178	19	1,23	19
15,0	20	20	20	180	20	1,22	20