

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

от «06» апреля 2026 г. № 89-о

Директор

_____ П.В. Салугин

Программа

вступительных испытаний для поступающих на обучение по специальности

49.02.01 Физическая культура

г.о. Сызрань, 2026

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией ПЦК
общепрофессионального и профессионального циклов

«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»

Протокол № 7 от «27» *марта 2026* г.

Председатель ПЦК

_____ / Мирутенко С.А.

(подпись)

Составители:

Адамова Л.В., старший методист ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Машин А.В., преподаватель

Ульянов Н.А., преподаватель

Данная программа предназначена для поступающих в ГБПОУ «ГК г. Сызрани» на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования очной формы обучения.

Программа призвана ознакомить поступающих с требованиями, структурой и компонентами вступительных испытаний, дать рекомендации по их выполнению.

1. Общие положения

1.1 Вступительные испытания при приеме поступающих (далее – поступающие, абитуриенты) в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Губернский колледж г. Сызрани» (далее – Учреждение) на обучение по специальности 44.02.01 Дошкольное образование проводятся в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 02 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 года № 212 «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», Правилам приёма на 2026/2027 учебный год, утвержденным приказом ГБПОУ «ГК г. Сызрани» от 18 февраля 2026 года № 45-о (с изменениями от 31 марта 2026 года № 79-о).

1.2 Вступительные испытания проводятся с целью определения физических способностей и возможностей абитуриентов осваивать образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3 Функцию объективной оценки физических способностей абитуриентов, поступающих на 1 курс Учреждения, осуществляет экзаменационная комиссия.

1.4 Экзаменационная комиссия состоит из председателя экзаменационной комиссии и членов экзаменационной комиссии, общим числом не менее трех человек.

1.5 В состав экзаменационной комиссии входят наиболее опытные и квалифицированные педагогические и административные работники Учреждения.

1.6 Состав экзаменационной комиссии утверждается приказом директора Учреждения до начала вступительных испытаний.

2. Порядок проведения вступительных испытаний

2.1 Для проведения вступительных испытаний формируются экзаменационные группы в количестве не более 15 человек, на основании списка абитуриентов, подавших заявления о приеме.

2.2 Накануне вступительных испытаний для поступающих проводится консультация по требованиям, предъявляемым к содержанию и критериям оценки вступительных испытаний.

2.3 Вступительные испытания проводятся в виде просмотра уровня физической подготовленности, подтверждающие наличие у поступающих физических качеств и выполнения контрольных нормативов общефизической подготовки (разделы: легкая атлетика, силовая гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

2.4 Вступительные испытания проводятся по расписанию, подготовленному заведующим отделением (руководителем профиля) и (или) методистом Учреждения и утвержденному председателем приемной комиссии.

Расписание вступительных испытаний и консультаций (специальность, дата, время, место проведения) утверждается председателем приемной комиссии и размещается на информационном стенде приемной комиссии и официальном сайте Учреждения не позднее 20 июня.

2.5 Уровень физических способностей, дающий абитуриенту возможность обучаться по выбранной специальности, определяется на основе сдачи норм общефизической подготовленности в соответствии с установленными критериями.

2.6 Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к прохождению одноименного пропущенного экзамена, а также к участию в конкурсе не допускаются.

Лица, забравшие документы после начала вступительных испытаний, выбывают из конкурса и в зачислении не участвуют.

2.6 Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания, проводимые экзаменационной комиссией Учреждения по уважительной причине, допускаются к участию в пропущенных испытаниях по решению председателя приемной комиссии (или заместителя председателя приемной комиссии) на основании письменного

заявления, в котором должна быть указана причина пропуска вступительного испытания, и документа, подтверждающего уважительность причины пропуска испытания.

2.7 Уважительной причиной пропуска является:

- болезнь абитуриента (подтверждаемая предъявлением справки о болезни из государственного лечебного учреждения, заверенной печатью лечебного учреждения для медицинских справок).
- чрезвычайная ситуация (подтверждаемая предъявлением справки государственной организации, зафиксировавшей факт чрезвычайной ситуации).
- необходимость участия в официальных соревнованиях или сборах, включенных в календарь Минспорта РФ (подтверждаемая предъявлением официального документа от федерации вида спорта или Минспорта РФ).

2.8 Каждый абитуриент обязан иметь спортивную экипировку.

2.9 По результатам вступительного испытания, поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания, и (или) не согласия с его(их) результатами.

2.10 Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических и (или) психологических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

2.11 Результаты вступительных испытаний отражаются в экзаменационных ведомостях, затем оформляются протоколом, в котором указывается дата проведения, Ф.И.О. абитуриентов, средний балл аттестата, количество набранных баллов, результаты вступительных испытаний (итоговая оценка: зачтено/не зачтено). Протокол подписывается председателем экзаменационной комиссии и членами экзаменационной комиссии.

2.12 Результаты вступительного испытания объявляются в день проведения или на следующий день после сдачи нормативов, размещаются на информационном стенде приемной комиссии и официальном сайте Учреждения.

2.13 Если численность поступающих, успешно прошедших вступительные

испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Самарской области, Учреждение учитывает результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании.

2.14 Для осуществления зачисления в Учреждение вычисляется средний балл представленного документа об образовании и (или) документа об образовании и о квалификации с точностью до 2 знаков после запятой.

2.15. Условия зачисления определяются Правилами приема в Учреждение.

3. Общие правила и нормы проведения вступительных испытаний по специальности 49.02.01 Физическая культура

3.1 Независимо от вида вступительного испытания приемная комиссия обеспечивает соблюдение единых правил и норм их проведения.

3.2 На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своей физической подготовки.

3.3 Вступительные испытания проводятся очно в спортивном зале и на стадионе.

Кроме лиц, проводящих испытание, в спортивном зале и на стадионе могут находиться:

- председатель и заместитель председателя приемной комиссии;
- ответственный секретарь приемной комиссии;
- председатель экзаменационной комиссии;
- заведующий отделением (руководитель профиля).

3.4. Допуск экзаменующихся на территорию проведения вступительных испытаний осуществляется ответственным секретарем приемной комиссии и председателем экзаменационной комиссии при предъявлении

- документа, удостоверяющего личность,
- экзаменационного листа

и наличии соответствующей спортивной экипировки.

При опоздании абитуриента на вступительные испытания более 60 минут, абитуриент считается не явившимся на вступительные испытания. Опоздавшие допускаются к испытаниям с разрешения ответственного секретаря приемной комиссии и председателя экзаменационной комиссии.

3.4 При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение требований в соответствии с Положением об экзаменационной комиссии Учреждения и Положением об апелляционной комиссии по результатам вступительных испытаний Учреждения, утвержденным приказом директора Учреждения.

3.5 Вступительные испытания проводятся строго по утвержденному расписанию и составленному графику.

3.6 Экзаменуемые распределяются по времени.

3.7 Ответственный секретарь приемной комиссии проводит идентификацию личности экзаменуемого, проходящего вступительные испытания.

3.8 Экзаменуемый непосредственно перед вступительным испытанием - предъявляет в открытом виде паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, позволяющий четко зафиксировать фотографию, его фамилию, имя, отчество (при наличии), дату и место рождения, орган, выдавший документ, а также дату выдачи,
- четко называет фамилию, имя, отчество (при наличии).

3.9 Поступающему, выполнившему один из видов упражнений ниже стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников, выставляется за вступительные испытания «не зачтено».

4. Содержание и техника вступительных испытаний

4.1. Программа вступительных испытаний по общей физической подготовке составлена на основе базисного учебного плана основного общего образования.

4.2. Цель программы: определение уровня физической подготовленности поступающих по следующим разделам: легкая атлетика, гимнастика.

Вступительные испытания проводятся в виде просмотра (тестирования) уровня физической подготовленности – определение физических качеств.

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке (далее - ОФП), результат складывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников (Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007).

Результаты всех вступительных испытаний на базе основного общего образования оцениваются по 100-бальной шкале и переводятся в зачётную систему.

4.2.1. Раздел 1. Легкая атлетика (на базе основного общего образования – 9 классов)

4.2.1.1. *Бег 500 м (девушки). Бег 800 м (юноши)* - на базе основного общего образования – 9 классов.

Процедура тестирования. После предварительной разминки, испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости, секундомер включается по команде «Марш» и выключается, когда испытуемый пробегает финишную прямую. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды.

4.2.2. Раздел 2. Силовая гимнастика (на базе основного общего образования – 9 классов)

4.2.2.1. *Сгибание-разгибание рук*

- *в висе («подтягивание») на перекладине (юноши)*

- *в упоре лежа («отжимание») на полу (девушки)*

Процедура тестирования. Выполняют юноши из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). По команде «Упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний. Выполняется максимальное количество раз.

Выполняют девушки из положения упор лежа, туловище, ноги и руки выпрямлены, руки на полу чуть шире плеч. Отжимание выполняется по команде «упражнение начинай!» и засчитывается при полном сгибании/разгибании рук. Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

4.2.2.2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.*

Процедура тестирования. Выполняется из положения, лежа на спине на гимнастическом мате. Партнер прижимает ступни к полу, колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде испытуемый поднимает туловище в вертикальное положение, касаясь локтями коленей и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подъемов.

4.2.2.3. *Прыжки в длину с места (девушки, юноши)* - на базе основного общего образования – 9 классов.

Процедура тестирования. Исходное положение: испытуемый стоит у линии отталкивания, расставив ноги на ширине плеч. По команде испытуемый поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение: руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки резко выбрасываются вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Во время полёта тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полёта руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Приземление происходит, когда ноги касаются земли. Руки выводятся вперед для сохранения равновесия, ноги сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. После остановки прыгун выпрямляется и уходит из зоны приземления.

Результат: фиксируется путём измерения расстояния по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Измерение проводят металлической рулеткой немедленно после каждой попытки. Результаты измерений округляют до целых сантиметров в сторону уменьшения, то есть отрезки менее 1 см не принимаются во внимание.

Ошибки, которые не засчитываются при прыжке в длину с места:

1. Заступ за линию отталкивания или касание её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами поочередно.
4. Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка.
5. Уход с места приземления назад по направлению прыжка.

4.2.3. Раздел 2. Элементы спортивных игр (девушки, юноши на базе основного общего образования – 9 классов)

Баскетбол (выполнение зачетного упражнения): ведение мяча, бросок в движении.

Процедура тестирования. Ведение одной рукой мяча. Выполнение двух шагов перед корзиной и бросок в прыжке в корзину.

Результат: фиксируется техника выполнения.

Ошибки:

1. Неправильность ведения мяча.
2. Невыполнение 2 шагов.
3. Выполнение шагов с остановкой.
4. Отсутствие прыжка.
5. Бросок 2 руками.

Валейбол: выполнение зачетного упражнения.

Приемы передачи и приема мяча сверху двумя руками.

Процедура тестирования. Мяч двумя руками сверху - передача партнеру (или в стену). Прием от партнера (или отскока от стены) двумя руками сверху.

Результат: фиксируется техника выполнения.

Ошибки:

1. Неправильная постановка рук на мяч.
2. Отсутствие синхронности «руки-ноги».
3. Разноименность движений «отдельно руки», отдельно ноги», игрок стоит на прямых ногах.

5. Нормативы прохождения вступительных испытаний по ОФП

5.1. При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке результат складывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, А.П. Матвеев)

9 класс

№ п/п	Вид упражнения	Мальчики				Девочки			
		2 (оценка)	3 (оценка)	4 (оценка)	5 (оценка)	2 (оценка)	3 (оценка)	4 (оценка)	5 (оценка)
		6,0 баллов	8,0 баллов	10,0 баллов	12,0 баллов	6,0 баллов	8,0 баллов	10,0 баллов	12,0 баллов
1	Бег 500 м (мин)					2.56- и более	2.21-2.55	2.06-2.20	2.05- и менее
	800 м	3.1 – и более	3.00-2.55	2.54-2.46	2.45 – и менее				
2	Сгибание- разгибание рук (кол-во раз)	4 и менее	5-7	8-9	10-и более	9 и менее	10-14	15-19	20 - и более
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (кол-во раз)	14 и менее	15-21	22-27	28- и более	13 и менее	14-16	17-21	22- и более
4	Прыжок с места (см)	179 и менее	199-180	209-200	210 и более	154 и менее	169-155	179-170	180 и более
5	Ведение мяча. Бросок в движении	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка	Без ошибок	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка	Без ошибок
6	Приемы передачи и приема мяча сверху двумя руками	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка	Без ошибок	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка	Без ошибок

Перевод количества набранных баллов в систему – зачёт; незачёт*

72-48 баллов – зачет

47 и менее – незачет

* Поступающему, выполнившему один из видов упражнений ниже стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников, выставляется за вступительные испытания «не зачтено».