

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ СПК)

Утверждена

приказом № 169-ОД от 29.05.2026г.

Программа вступительных испытаний по специальностям

49.02.02 Адаптивная физическая культура

49.02.03 Спорт

(Физическое испытание)

для поступающих в

ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

Старый Оскол,
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по специальностям 49.02.02 Адаптивная физическая культура и 49.02.03 Спорт для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура и 49.02.03 Спорт.

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

- помнить роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранения индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной и рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузкой, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую до врачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного общего образования);

- Бег на дистанцию 100 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе среднего общего образования);

- бег 500 м (для девушек), бег 1000 м (для юношей);

- прыжок в длину с места;

- сгибание разгибание рук в упоре лежа (для девочек);

- поднимание туловища из положения лежа на спине;

- подтягивание на высокой перекладине (для юношей);

- тест на гибкость из положения стоя.

ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ

Физические испытания проводятся в течении двух дней. Абитуриент должен явиться за 30 минут до назначенного времени для получения персонального кода и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные штаны или трусы, **спортивная обувь с нескользящей подошвой.**

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, проведение вступительных испытаний фиксируется на видеокамеру.

Условия выполнения физических упражнений предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м (для поступающих на базе основного общего образования) проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4-х человек. По команде «На старт» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание» подают

- плечи и корпус в перед и замирают, по команде «Марш» начинают движение по дистанции.
2. Бег по дистанции 100 м (для поступающих на базе среднего общего образования) проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта По команде «На старт» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание» подаются плечи и корпус в перед и замирают, по команде «Марш» начинают движение по дистанции.
 3. Бег на 1000 (юн) и 500 (д) метров характеризует скоростную выносливость абитуриента(ки). Забег будет составлен из расчета 8-10 человек. По команде «На старт» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание» подаются плечи и корпус в перед и замирают, по команде «Марш» начинают движение по дистанции.
 4. Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию или перпендикуляр к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку) прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии. Испытуемый встает у стартовой линии, не касаясь ее носками, затем отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками в перед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.
 5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале. При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами в перед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнения, необходимо следить за тем что бы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переноситься на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.
 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в и.п. лопатками коснуться пола (мата).

7. Подтягивание в висе на высокой перекладине (вступительное испытание только для юношей) выполняется из исходного положения – неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещается рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

По окончании вступительных испытаний экзаменационная ведомость сдается ответственному секретарю приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационной ведомости, выставляются оценки «Зачет» или «Незачет» (таблицы 1 и 2). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнив все физические упражнения составляет 6 зачетов. При невыполнении некоторых нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям абитуриент получает «Незачет».

Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную школу программу основного общего образования в возрасте 15-16 лет, оценочная шкала для определения

№ п/п	Наименование упражнения	Девушки	Результат	Юноши	Результат
1	Бег 60 м.	9,2 сек	1 балл	8.2 сек	1 балл
2	Бег 500м(девушки), бег 1000м(юноши)	2. 00. мин	1 балл	3.00 мин	1 балл
3	Прыжок в длину сместа	1.85 м	1 балл	2.35 м	1 балл
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	22 раза	1 балл		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	44 раза	1 балл	50 раз	1 балл
6	Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)			14 раз	1 балл
7	Тест на гибкость	+17	1 балл	+15	1 балл

	Итого		6 баллов		6 баллов
--	-------	--	----------	--	----------

Таблица 2. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования в возрасте 17-18 лет, и оценочная шкала для определения

№ п/п	Наименование упражнения	Девушки	Результат	Юноши	Результат
1	Бег 100 м.	16.0 сек	1 балл	13.4 сек	1 балл
2	Бег 2000 м(девушки), Бег 3000м(юноши)	9.50. мин	1 балл	12.40 мин	1 балл
3	Прыжок в длину с места	1.85 м	1 балл	2.35 м	1 балл
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	16 раз	1 балл		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	44 раза	1 балл	50 раз	1 балл
6	Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)			14 раз	1 балл
7.	Тест на гибкость	+17	1 балл	+15	1 балл
	Итого		6 баллов		6 баллов

Если абитуриент не выполняет норматив по какому – либо физическому упражнению, то получает результат по этому физическому упражнению «0 баллов».

Оценка результатов вступительных испытаний

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических навыков, необходимых для обучения по образовательным программам специальностей 49.02.02 Адаптивная физическая культура и 49.02.03 Спорт. Максимальное количество баллов по вступительному испытанию – 6 баллов.

Если абитуриент на вступительных испытаниях набрал менее пяти баллов, значит у поступающего нет физических навыков, необходимых для обучения по образовательной программе специальности 49.02.03 Спорт и в результате он получает «не зачтено» и не может быть допущен к конкурсу аттестатов.

Если абитуриент на вступительных испытаниях набрал пять и более баллов, значит у поступающего имеются физические навыки, необходимые для обучения по образовательной программе специальности 49.02.03 Спорт и в результате он получает «зачтено» и будет допущен к конкурсу аттестатов.