ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области
«Астраханский социально-педагогический колледж»
(ГАПОУ АО «АСПК»)

«Утверждаю»
Директор ГАПОУ АО «АСПК»
_____ А.Л. Хаченьян

Программа вступительных испытаний по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» для лиц, поступающих на базе основного и среднего общего образования в ГАПОУ АО «АСПК» на 2026-2027 учебный год

Рассмотрено и утверждено
Советом ГАПОУ АО «АСПК»
протокол от 25.02.2026 № 02

1. Общие положения

1.1. Вступительные испытания при приёме абитуриентов в ГАПОУ АО «АСПК» на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» проводятся в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ №1422 от 30.12 2013 г. «Об утверждении перечня вступительных испытаний при приёме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим от поступающих наличия определённых творческих способностей, физических и (или) психологических качеств», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 457 от 2 сентября 2020 г. «Об утверждении порядка приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, а также в соответствии с Правилами приёма на обучение в «ГАПОУ АО «АСПК» на 2026-2027 учебный год.

1.2. Вступительные испытания проводятся с целью определения профессиональной пригодности абитуриентов осваивать образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

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

1.4. Предметная экзаменационная комиссия утверждается приказом директора колледжа в сроки, установленные для формирования приёмной комиссии (не позднее 1 июля).

1.5. Председателем и членами экзаменационной комиссии назначаются наиболее квалифицированные педагоги колледжа.

2. Порядок проведения вступительных испытаний

2.1. Для проведения вступительных испытаний формируется экзаменационная группа в количестве, как правило, не более 25 человек, на основании списка абитуриентов подавших заявления о приёме.

2.2. Вступительные испытания проводятся в форме экзамена, который состоит из контрольных нормативов общефизической подготовки (раздел: гимнастика, лёгкая атлетика).

2.3. Вступительные испытания проводятся по расписанию, подготовленному ответственным секретарём приёмной комиссии и утверждённому председателем приёмной комиссии. Расписание проведения вступительных испытаний (специальность, дата, время, место проведения) доводятся до сведения абитуриентов (размещается на официальном сайте колледжа www.aspk.org и информационном стенде) не позднее 20 июля.

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

2.5. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к прохождению одноимённого 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, по уважительной причине, допускаются к участию в пропущенных испытаниях по решению ответственного секретаря приёмной комиссии на основании письменного заявления, в котором должна быть указана причина пропуска вступительного испытания, и документа, подтверждающего уважительность причины пропуска испытания, но не позднее сроков окончания вступительных испытаний согласно общего расписания.

2.7. Уважительной причиной пропуска является:

- болезнь абитуриента (подтверждаемая предъявлением справки о болезни из государственного медицинского учреждения, заверенной печатью медицинского 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 Министерства спорта РФ (подтверждаемая предъявлением официального документа от федерации вида спорта или Министерства спорта РФ);

2.8. Каждый абитуриент обязан иметь спортивную экипировку. Поступающие допускаются к выполнению упражнений только в спортивной форме.

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 зачётной системе.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у абитуриента профессиональной пригодности, необходимой для освоения программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

2.11. Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом, в котором указывается название вступительного испытания, дата проведения, Ф.И.О. абитуриентов,

результаты вступительных испытаний (зачтено / не зачтено). Протокол подписывается членами предметной экзаменационной комиссии.

2.12. Результаты вступительного испытания объявляются в день проведения или на следующий день после сдачи нормативов, размещаются на официальном сайте колледжа www.aspk.org и информационном стенде приёмной комиссии.

2.13. Объём вступительных испытаний может быть сокращён в случае особых условий приёма абитуриентов, предусмотренных приказом по колледжу.

3. Общие правила и нормы проведения вступительных испытаний по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

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

3.2. На вступительных испытаниях ГАПОУ АО «АСПК» предметная экзаменационная комиссия обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.3. Вход в спортивный зал во время проведения испытаний, кроме лиц, проводящих испытание, разрешён:

- председателю и заместителю председателя приёмной комиссии;
- ответственному секретарю приёмной комиссии;
- председателю и членам экзаменационной комиссии;
- медицинскому работнику, обслуживающему испытания.

3.4. Допуск экзаменующегося на вступительные испытания.

3.4.1. Допуск экзаменующихся на территорию проведения вступительных испытаний осуществляется ответственным секретарём приёмной комиссии при предъявлении документа, удостоверяющего личность, экзаменационного листа и наличии соответствующей спортивной экипировки.

3.4.2. При опоздании абитуриента на вступительные испытания более 60 минут, абитуриент считается не явившимся на вступительные испытания. Опоздавшие допускаются к испытаниям с письменного разрешения ответственного секретаря приёмной комиссии.

4. Содержание и техника вступительных испытаний

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

Цель программы - определение уровня физической подготовленности абитуриентов.

Программа включает следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика. Вступительные испытания проводятся в форме тестирования. При оценивании выполненных

упражнений по общей физической подготовке (ОФП), результат определяется на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников (Лях В.И. Пособие для учителя – М.: Просвещение, 2019).

Результаты всех вступительных испытаний оцениваются по 100-бальной шкале и переводятся в зачётную систему.

Лёгкая атлетика (на базе основного общего образования)

1. Прыжки в длину толчком двумя с места.

Процедура тестирования. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встаёт перед линией старта (не касаясь её носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперёд - вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производиться с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

2. Бег 500 м (девушки). Бег 800 м (юноши).

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.

Лёгкая атлетика (на базе среднего общего образования)

1. Прыжки в длину толчком двумя с места.

Процедура тестирования. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встаёт перед линией старта (не касаясь её носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед - вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производиться с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

2. Бег 500 м (девушки). Бег 800 м (юноши).

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.

Гимнастика

(на базе основного общего образования; на базе среднего общего образования

1. Подтягивание на перекладине

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 (юноши).

2. Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки

Процедура тестирования. Выполняется девушками из исходного положения - упор лежа на гимнастической скамейке, кисти на ширине плеч, туловище прямое. По команде «Начинай!» руки сгибаются до касания грудью скамейки с возвращением в исходное положение. Фиксируется количество сгибаний и разгибаний (девушки).

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине

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

4. Наклон вперёд из положения стоя.

Процедура тестирования. Исходное положение – основная стойка на гимнастической скамейке. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона и наклон вперёд, с удержанием положения 2-3 сек. Результат: фиксируется количество сантиметров от начала скамейки до конца среднего пальца, не допускается сгибание ног в коленях, не идёт в зачёт удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Нормативы вступительных испытаний по общей физической подготовке

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке результат определяется по стандартным нормативам уровня физической подготовленности школьников (Лях В.И. Пособие для учителя – М.: Просвещение, 2019), переводится в соответствующие баллы (см. таблицу), которые суммируются для итоговой оценки.

Для абитуриентов, поступающих на базе основного общего образования

№	Вид упражнения	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
		1	2	3	4	1	2	3	4
		10,0 баллов	12,5 баллов	15,0 баллов	20,0 баллов	10,0 баллов	12,5 баллов	15,0 баллов	20,0 баллов
1	Прыжки в	179	180-	200-	210 и	159	160-	170-	180-и

	длину с места (см)		199	209	более		169	179	более
2	Бег 500 м (мин)					2.56	2.21-2.55	2.01-2.20	2.00- и менее
3	Бег 800 м	3.01	3.00-2.55	2.54-2.46	2.45- и менее				
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	5-7	8-10	11 и более				
5	Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)					9	14-10	15-19	20 и более
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек (кол-во раз)	14	15-21	22- 27	28 и более	13	14-16	17-21	22 и более
7	Наклон туловища вперёд из положения стоя на скамейке (ниже уровня скамьи см)	3	4-9	10-11	12 и более	6	7-13	14-19	20 и более

Итоговая оценка баллов (зачтено / не зачтено)
100-50 баллов - зачтено
49 и менее - не зачтено

Для абитуриентов, поступающих на базе среднего общего образования

№	Вид упражнения	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
		1	2	3	4	1	2	3	4
		10,0 баллов	12,5 баллов	15,0 баллов	20,0 баллов	10,0 баллов	12,5 баллов	15,0 баллов	20,0 баллов
1	Прыжки в длину с места (см)	189	190-210	211-219	220 и более	169	170-179	180-189	190 и более
2	Бег 500 м (мин)					2.41	2.10-2.40	1.51-2.09	1.50 и менее
3	Бег 800 м (мин)	3.01	2.55-2.60	2.46-2.54	2.45 и менее				
4	Подтягивание на перекладине	4	5-8	9-11	12 и более				

	(кол-во раз)								
5	Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)					5	6-10	11-15	16 и более
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек (кол-во раз)	17	18-21	22- 25	26 и более	15	16-20	21-23	24 и более
7	Наклон туловища вперёд из положения стоя на скамейке (ниже уровня скамьи см)	4	5-11	12-14	15 и более	6	7-13	14-19	20 и более

Итоговая оценка баллов (зачтено / не зачтено)
100-50 баллов - зачтено
49 и менее - не зачтено