



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК

Бот О.Ф. Быч

Протокол № 6

от « 19 » января 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ МО

«Губернский колледж»

А.И. Лысиков



2026 г.

**Порядок проведения вступительных испытаний  
при приеме на обучение по специальности  
49.02.01 Физическая культура**

г.о. Серпухов, 2026

## 1. Общие положения

1.1. Настоящий порядок определяет регламент проведения и критерии оценивания вступительного испытания при приёме на обучение в Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Губернский колледж» (далее – ГАПОУ МО «Губернский колледж», колледж) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Абитуриенты, поступающие в ГАПОУ МО «Губернский колледж» на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура проходят вступительное испытание в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации 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 02 сентября 2020 г. № 457;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 «Физическая культура» утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 № 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;
- Уставом образовательной организации и иными локальными нормативными актами;
- Правилами приема на обучение в ГАПОУ МО «Губернский колледж» по образовательным программам среднего профессионального образования на 2026-2027 учебный год.

Цель проведения вступительного испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура — выявление у поступающих готовности освоения данной образовательной программы, определение уровня физической подготовки поступающих и оценка их способности для дальнейшего обучения по основной профессиональной образовательной программе.

1.3. Для проведения вступительного испытания создается предметная (экзаменационная) комиссия (далее — экзаменационная комиссия), состав которой утверждается приказом директора колледжа.

1.4. Вступительные испытания проводятся с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

## 2. Порядок проведения вступительного испытания

2.1. Для проведения вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура формируются группы поступающих.

2.2. Вступительное испытание проводится на открытой площадке или в спортивном зале, в зависимости от погодных условий, по подгруппам, в присутствии медицинских работников колледжа.

2.3. Расписание вступительного испытания (дата, время, место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

2.4. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 20 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность .

2.5. К вступительному испытанию допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию документы установленного образца в сроки, принятые приемной комиссией.

2.6. Абитуриенты, не прошедшие вступительное испытание в назначенное время, к участию в конкурсе на зачисление не допускаются.

2.7. Абитуриенты, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине, допускаются к участию в пропущенном вступительном испытании по решению приемной комиссии колледжа на основании письменного заявления, в котором должна быть указана причина пропуска, и документа, подтверждающего уважительную причину пропуска вступительного испытания, но не позднее дней отведенных на данное вступительное испытание.

2.8. При этом уважительной причиной пропуска вступительного испытания является:

- болезнь абитуриента (подтверждается предъявлением справки о болезни из государственного лечебного заведения, заверенной печатью лечебного заведения);
- чрезвычайная ситуация (подтверждается предъявлением справки государственной организации, зафиксировавшей факт чрезвычайной ситуации).

2.9. Перед началом вступительного испытания с абитуриентами проводится вводный инструктаж о мерах профилактики, безопасности, порядке организации и сдачи вступительного испытания.

2.10. Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура включает:

### 1) Бег на дистанцию 100 м.

Стартер подает команду

«НА СТАРТ». Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает флаг и подает следующую команду.

«ВНИМАНИЕ». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой.

«МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. При прохождении дистанции абитуриенты стартуют по своим дорожкам, определенным членами отборочной комиссией колледжа.

Каждый абитуриент должен бежать по своей дорожке до финиша.

Результат абитуриенту не зачитывается:

- если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по этой дорожке;
- за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции;
- в случае падения абитуриента на дистанции в следствии его неподготовленности.

**2) Бег на дистанцию 1000 м.** Стар высокий, низкий (по выбору абитуриента) по команде «Марш!» участник стартует от линии и пробегает дистанцию 1000 метров. Время засекается с точностью до 0.1 с. В момент пересечения линии финиша.

**3) Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).**

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки):*

Абитуриент принимает исходное положение (ИП):

- упор, лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;
- голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);
- стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;
- из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);
- расстояние между грудью и полом не более чем 5 см;
- совершить поднимание тела, сохраняя «прямую линию»;
- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение зафиксировав его на 1 сек.;
- продолжает выполнение испытания (теста).  
Запрещено отрывать конечности от опоры.  
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух в ИП.

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

Абитуриент принимает исходного положения (ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися 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 1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное абитуриенту. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора вслух

2.11. На вступительном испытании должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

2.12. За нарушение правил поведения, несоблюдение социальной дистанции абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и предоставлением результата «не прошел испытание», о чем делается запись в протоколе.

2.13. Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих должного уровня физической подготовки, необходимой для обучения по соответствующей образовательной программе.

2.14. Результаты вступительного испытания оформляются протоколом, форма которого приведена в Приложении 1 к настоящему Порядку.

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

2.16. Лица, получившие на вступительном испытании неудовлетворительный результат, выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальность 49.02.01 Физическая культура. Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

### **3. Критерии оценивания вступительного испытания**

3.1. За каждое испытание, в соответствии с нормативами для юношей и девушек, выставляются баллы (см. Приложение 2,3). Максимальное количество баллов за каждый вид испытаний - 25.

В случае если показанный результат находится выше или ниже табличного, то абитуриенту выставляется соответственно максимально высший или низший балл по таблице. Баллы, полученные в каждом виде испытаний, суммируются. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за все нормативы, общей физической подготовки равно - 75.

3.2 Итоговый балл вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура выставляется по системе зачет/не зачет.

- **менее 35 баллов - «НЕ ЗАЧЕТ»**,
- **35 – 75 баллов - «ЗАЧЕТ»**.

3.3. Полученные абитуриентом на вступительных испытаниях баллы суммируются со средним баллом его аттестата, на основании чего определяется рейтинг поступающего.

#### **4. Правила подачи и рассмотрения апелляций**

4.1. По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами (далее — апелляция).

4.2. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов вступительного испытания.

4.3. Апелляция подается поступающим лично не позднее следующего дня после объявления результата вступительного испытания.

Рассмотрение апелляций проводится в день подачи апелляции.

4.4. Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

4.5. С несовершеннолетним абитуриентом имеет право присутствовать один из родителей или иных законных представителей.

4.6. После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке вступительного испытания.

4.7. При возникновении разногласий в апелляционной комиссии проводится голосование, и решение утверждается большинством голосов.

4.8. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего (под роспись).

ФОРМА

Приложение 1

**ПРОТОКОЛ**

**вступительного испытания при приеме на обучение в ГАПОУ МО «Губернский колледж»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Дата проведения: \_\_\_\_\_ 2026 г.

№ п/п	Ф.И.О. абитуриента	Средний балл аттестата	Бег 100 м.	Бег 1000 м.	Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	Итоговый балл за вступительные испытания	Общий балл (вступительные испытания +средний балл аттестата)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								

18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								

**Председатель экзаменационной  
комиссии**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**Проверяющий**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**Проверяющий**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**Проверяющий**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**Проверяющий**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**Ответственный секретарь приемной комиссии**

\_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия И.О.)

**НОРМАТИВЫ**  
**для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке**  
**(девушки)**

Баллы	Виды физических упражнений (девушки)		
	Бег 100 м	Бег 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
25	0:15,0	3:39,2	25
24	0:15,2	3:44,5	24
23	0:15,4	3:49,8	23
22	0:15,6	3:55,1	22
21	0:15,8	4:00,4	21
20	0:16,0	4:05,7	20
19	0:16,2	4:11,0	19
18	0:16,4	4:16,3	18
16	0:16,6	4:21,6	16
15	0:16,8	4:26,9	15
14	0:17,0	4:32,2	14
13	0:17,2	4:37,5	13
12	0:17,4	4:42,8	12
11	0:17,6	4:48,1	11
10	0:17,8	4:53,4	10
9	0:18,0	4:58,7	9
8	0:18,2	5:04,0	8
7	0:18,4	5:09,3	7
6	0:18,6	5:14,6	6
5	0:18,8	5:19,9	5
4	0:19,0	5:24,2	4
3	0:19,2	5:29,5	3
2	0:19,4	5:32,8	2
1	0:19,6	5:37,1	1

**НОРМАТИВЫ**  
**для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке**  
**(юноши)**

Баллы	Виды физических упражнений (юноши)		
	Бег 100 м	Бег 1000 м	Подтягивание в висе на высокой перекладине
25	0:12,8	3:08,5	25
24	0:13,0	3:13,8	24
23	0:13,2	3:19,1	23
22	0:13,4	3:24,4	22
21	0:13,6	3:29,7	21
20	0:13,8	3:35,0	20
19	0:14,0	3:40,3	19
18	0:14,2	3:45,6	18
16	0:14,4	3:50,9	16
15	0:14,6	3:56,2	15
14	0:14,8	4:01,5	14
13	0:15,0	4:06,8	13
12	0:15,2	4:12,1	12
11	0:15,4	4:17,4	11
10	0:15,6	4:22,7	10
9	0:15,8	4:28,0	9
8	0:16,0	4:33,3	8
7	0:16,2	4:38,6	7
6	0:16,4	4:42,9	6
5	0:16,6	4:47,2	5
4	0:16,8	4:52,5	4
3	0:17,0	4:57,8	3
2	0:17,2	5:02,1	2
1	0:17,4	5:07,4	1

## Список литературы

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие/(Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулищенко, Е.В.Крякина); под.ред. Ю.Д.Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 272 с.
2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Физкультура и спорт, 2020.