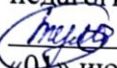


Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский педагогический колледж»

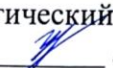
СОГЛАСОВАНО

Председатель экзаменационной комиссии
ГАПОУ СО «Камышловский
педагогический колледж»

 / Д.А. Туманов
«01» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ГАПОУ СО «Камышловский
педагогический колледж»

 / И.Ю. Устьянцева
«01» июня 2026 г.

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на специальности по УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт
в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Камышловский педагогический колледж»
в 2026 году**

1. Общие требования к организации вступительных испытаний

В соответствии с 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 Министерством просвещения Российской Федерации, правилами приема в ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж» в 2026 году, вступительные испытания проводятся для поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура.

Цель вступительных испытаний – определение готовности поступающих к освоению основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Форма вступительных испытаний – сдача спортивных нормативов разработанных на основе испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по лёгкоатлетическим видам и общей физической подготовке.

Перечень нормативов для юношей включает:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- бег 60 м (сек);
- бег 2000 м (юноши).

Перечень нормативов для девушек включает:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- бег 60 м (сек);
- бег 1500 м (девушки).

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, сдавшие в приемную комиссию медицинскую справку 2026 г. с записью «Го́ден обучаться на специальности «Физическая культура». Также для прохождения вступительных испытаний обязательно наличие спортивной формы. До начала испытаний все абитуриенты должны самостоятельно выполнить подготовительную часть (разминку).

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием вступительных испытаний, опубликованном на официальном сайте колледжа в разделе «Приемная комиссия». Порядок выполнения нормативов определяется экзаменационной комиссией по укрупненной группе специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт. На выполнение дается одна попытка, исключение «прыжок в длину с места». Для выполнения упражнений абитуриенты приглашаются в порядке записи в протоколе, каждому будет присвоен номер. Протокол с ФИО и номером абитуриента, будет размещен на стенде приемной комиссии колледжа в день проведения вступительных испытаний.

Присутствие на испытаниях посторонних лиц запрещено.

2. Требования к выполнению спортивных нормативов

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью блока, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)

Техника выполнения испытания

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)

Техника выполнения испытания

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

Бег на 60 метров (сек.)

Техника выполнения испытания

Абитуриенты стартуют по 2 человека.

Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт. Внимание! Марш!». Абитуриент бежит по прямой до линии финиша. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

Бег на 2000 м. (юноши), бег 1500 м. (девушки) (мин.)

Техника выполнения испытания

Абитуриенты стартуют по 10 человек.

Бег выполняется с высокого старта по команде «Внимание! Марш!». Абитуриент бежит по беговой дорожке до линии финиша. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит с дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

3. Оценка результатов вступительных испытаний

Результаты сдачи спортивных нормативов оцениваются по таблице «Выполнение контрольных испытаний» (см. Таблицу 1). Результат, продемонстрированный абитуриентом по каждому из нормативов, объявляется сразу после выполнения. За каждый вид норматива абитуриент получает от 3 до 0 баллов (0 баллов выставляется, если норматив выполняется ниже установленного результата в 1 балл). По результатам сдачи всех нормативов подсчитывается сумма баллов. Абитуриент получает «зачтено», если набрал минимум 5 баллов. Итоговый результат объявляется в течение одного рабочего дня, после подсчёта баллов.

Если абитуриент имеет золотой, серебряный или бронзовый знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне», то он предоставляет удостоверение, подтверждающее присвоение знака отличия в экзаменационную комиссию в день проведения вступительных испытаний до начала их проведения. В данном случае к итоговому баллу абитуриента прибавляются дополнительные баллы:

- 3 балла – золотой знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 2 балла – серебряный знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 1 балл – бронзовый знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне».

Таблица 1 – Выполнение контрольных испытаний

Содержание тестов	Юноши			Девушки		
	Баллы			Баллы		
	3	2	1	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	37	25	19	16	11	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	218	193	167	183	162	148
Бег 60 м (сек)	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
Бег 2000 м (юноши), бег 1500 м (девушки)	9,55	11,27	12,40	7,03	8,15	9,10

4. Общие правила подачи и рассмотрения апелляций

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).

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

Апелляция подается поступающим лично на следующий день после объявления результата вступительного испытания. При этом поступающий имеет право ознакомиться со своей работой, выполненной в ходе вступительного испытания, в порядке, установленном положением об апелляционной комиссии ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж». Приемная комиссия обеспечивает прием апелляций в течение всего рабочего дня.

Рассмотрение апелляций проводится не позднее следующего дня после дня ознакомления с работами, выполненными в ходе вступительных испытаний.

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

С несовершеннолетним поступающим имеет право присутствовать один из родителей (законных представителей).

Решения апелляционной комиссии принимаются большинством голосов от числа лиц, входящих в состав апелляционной комиссии и присутствующих на ее заседании. При равенстве голосов решающим является голос председательствующего на заседании апелляционной комиссии.

После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке по вступительному испытанию.

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

5. Материалы и оборудование, необходимое для прохождения вступительных испытаний:

- коврик для отжиманий от пола;
- станов (счетчик) отжиманий;
- дорожка для прыжков в длину с места;
- скамья / тумба для измерения гибкости;
- секундомер;
- судейский инвентарь.

6. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утв. Минспортом России 29.05.2023. URL: https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf (дата обращения 25.05.2026)

2. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2026. 148 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11519-2. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587555> (дата обращения: 02.06.2026).

Протокол результатов вступительных испытаний в форме сдачи спортивных нормативов

Специальность: _____

Члены комиссии _____,

Дата проведения:	Время начала вступительных испытаний	Время завершения вступительных испытаний
------------------	--------------------------------------	--

Показатели оценки: 0 б. – показатель не проявляется; 1 б. – частичное проявление показателя; 2 б. – ярко выраженное проявление показателя

[illegible]

Подписи членов комиссии: