

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРИЦКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

ГБП ОУ «Старицкий колледж»

Протокол № 3 от 04.04. 2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБП ОУ «Старицкий колледж»

/Федорова Н.А./

Приказ № 49-01 от 06.04. 2026 г



**ПРОГРАММА
вступительных испытаний
при приеме на обучение по специальности
49.02.01 Физическая культура
(квалификация «Учитель физической культуры»)**

Старица 2026 год

1. Нормативно-правовые основы организации вступительных испытаний при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08 августа 2024 г.);
- 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 2 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 28 октября 2024 г.);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 августа 2022 г. № 743;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 августа 2022 г. № 742;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;
- Порядком проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 г. № 59;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 декабря 2000 г. № 16-51-331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования.
- Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 20 октября 2024 г.);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающего наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2022 г. № 336 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования и установлении соответствия отдельных профессий и специальностей СПО, указанных в этих перечнях, профессиям и специальностям СПО, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 29 октября 2013 г. № 1199 «Об утверждении перечней специальностей СПО» (с изменениями и дополнениями).

- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Уставом колледжа;

- Правилами приема в колледж (на 2026-2027 учебный год) на обучение по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Цель вступительных испытаний – определение склонности к педагогической деятельности и наличия профессионально-значимых личностных качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальности.

Данная программа предназначена для поступающих в ГБП ОУ «Старицкий колледж» для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (очной формы обучения) на базе основного общего образования.

Программа имеет своей целью ознакомить поступающих с требованиями и условиями проведения вступительного испытания, дать рекомендации по их выполнению.

Требования и условия проведения испытания

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводится в соответствии с перечнем вступительных испытаний, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель вступительного испытания – определение наличия физических и психологических качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальности.

Задачи:

- определить наличие физической подготовленности поступающих;
- выявить уровень готовности к обучению и мотивации к профессиональной деятельности.

Вступительные испытания

Вступительные испытания проходят в форме творческого испытания в форме

самопрезентации и физического испытания с целью выявления профессионально-значимых личностных качеств и выявления уровня готовности к обучению и мотивации к профессиональной деятельности.

Допуск на вступительные испытания производится на основании паспорта. Посторонние лица на испытания не допускаются.

1) Творческое испытание в форме самопрезентации. Поступающий демонстрирует самопрезентацию в виде короткого устного рассказа о себе, о своей будущей профессии (до 5 минут). Самопрезентация позволяет оценить уровень и культуру устной речи поступающего. **Тема самопрезентации: «Моя будущая профессия - педагог», «Что меня привлекает в профессии педагога?».**

Во время самопрезентации поступающий должен аргументировано обосновать, почему он хочет обучаться по педагогической специальности, изложить свои представления о будущей профессиональной деятельности, определить для себя профессиональные перспективы. В содержание самопрезентации можно включить рассказ о первичном опыте участия в организационно-педагогической деятельности, об обучении в педагогическом классе (при наличии), в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и чемпионатах по педагогическим компетенциям, в волонтерском движении, в Российском движении школьников и т.п. Все формы участия рекомендуется подтвердить документально (дипломами, грамотами, сертификатами, медалями, кубками).

В протоколе фиксируются все вопросы экзаменаторов и ответы абитуриентов. Вступительное испытание оценивается по 5-балльной шкале, затем определяется средний балл.

Критерии оценивания, количество баллов приведены в **Приложении 1**.

Успешное прохождение вступительного испытания (самопрезентация) – не менее 3 баллов.

2) Физическое испытание проводится в форме общей физической подготовки. Поступающие выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы, выносливости и упражнения, ориентированное на выявление уровня силы и гибкости.

Для вступительного испытания необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Абитуриентам необходимо выполнить упражнения, указанные в Приложении 2 (девушки) и в Приложении 3 (юноши).

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

-явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием экзаменов);

-предъявить паспорт по прибытии к месту проведения экзамена;

- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется со вступительного испытания, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

Примечание: поступающий допускается до сдачи вступительного испытания по физической культуре только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию определенными видами спорта (разрешительного медицинского документа, необходимого для участия в испытаниях по физической культуре, по сдаче нормативов по физической культуре).

Справка может быть оформлена в любой поликлинике. Документ должен содержать ФИО, дату рождения и адрес обследуемого, дату медицинского освидетельствования. Обязательно указание на отсутствие соматической патологии. Во врачебном заключении должно быть указано, что отсутствуют противопоказания к сдаче нормативов по физической культуре.

Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания, не могут быть зачислены в число студентов колледжа.

Пояснения к прохождению физического испытания

Бег 100 м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники проходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

Наклон туловища вперед из положения стоя (юноши, девушки)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног

расположены вместе. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Тест характеризует гибкость.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию - спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого опускает руки вниз - назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию;

- отталкивание - важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, то есть тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта;

- полет - после отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета;

- приземление - после остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного

положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

Критерии оценки вступительного испытания

Результаты вступительного испытания оцениваются по каждому этапу.

Физическое испытание считается пройденным, если абитуриент набирает минимальное количество баллов по каждому этапу физического испытания (всего их – 6).

Успешное прохождение физического вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

После прохождения вступительных испытаний производится расчет суммарного балла поступающего, определяется рейтинг абитуриентов, претендующих на поступление в соответствии с контрольными цифрами приема.

Расчет суммарного балла поступающего в общем рейтинге абитуриентов

№ п/п	Ф.И.О. абитуриента	Баллы за вступительные испытания		Средний балл аттестата	Дополнительные баллы	Суммарный балл поступающего
		самопрезентация	физическое испытание			
		Макс. 5 баллов		Макс. 5 баллов	Макс. 5 баллов	
1.						
2.						
3.						

Минимальный суммарный балл абитуриента за самопрезентацию и физическое испытание должен быть не менее 9 баллов (при условии успешного прохождения всех вступительных испытаний).

**Шкала оценивания результата по пятибалльной системе
за вступительное испытание «Самопрезентация»**

Количество баллов	Критерии оценивания и степень проявления
5 б. - «отлично»	- Поступающий логично и уверенно обосновывает выбор педагогической профессии, приводит убедительные аргументы. - Последовательно и содержательно выстраивает свое выступление и демонстрирует представления о будущей профессии; умело использует знания школьной программы, демонстрирует кругозор и знакомство с педагогической литературой, представителями педагогической профессии. - Держится уверенно, свободно размышляет о будущей педагогической деятельности и ее предназначении. - Опирается на личный опыт участия в общественно-значимой, волонтерской деятельности, творческих конкурсах и предметных олимпиадах. - Свободно отвечает на вопросы, подключается к диалогу, использует современные научные данные.
4 б. - «хорошо»	- Поступающий определяет причины своего профессионального выбора, полно раскрывает содержание предложенной для презентации темы, излагает материал грамотным языком. - В ходе выступления демонстрирует собственные представления о педагогической профессии, размышляет на темы будущей педагогической деятельности и карьеры. - В ходе презентации и при ответах на вопросы допускаются незначительные пробелы, неточности в понимании роли и места педагогической профессии и педагога. - Свободно оперирует знаниями в пределах школьной программы. - Демонстрирует опыт участия в общественной, волонтерской деятельности. - Отвечает на вопросы и свободно устраняет замечания по отдельным аспектам.
3 б. - «удовлетворительно»	- Выступление соответствует теме, однако поступающий недостаточно убедительно приводит аргументы выбора педагогической профессии, логика ответа нарушена, последовательность и смысл речи не всегда понятны. - Представления о будущей профессиональной деятельности, ее ценностях и смысле размыты, не конкретны. - Не способен достаточно полно ответить на предлагаемые вопросы, заменяя ответы рассуждениями практически-бытового плана. - Имеет ограниченный опыт участия в олимпиадах, конкурсах, общественно-полезной деятельности. - При ответах проявляет неуверенность. - Речь недостаточно выразительна.
2 б. - «неудовлетворительно»	- Поступающий затрудняется назвать причины своего профессионального выбора, демонстрирует отсутствие интереса к будущей педагогической деятельности. - В ходе самопрезентации допускает принципиальные грубые ошибки в ответах на основные вопросы относительно педагогической деятельности. - Не понимает смысла деятельности педагога, не может привести примеры из школьной практики и связно изложить свои мысли по заданной теме.

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе основного общего образования (9 классов)**

ДЕВУШКИ						
Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)	100 м (сек.)	2000 м. (мин., сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине
0	0-2					
1	3	+7	17,9	12,25	157	35
2	4	+8				
3	5	9				
4	6	10				
5	7	11	16,9	11,10	173	40
6	8	12				
7	9	13				
8	10	14				
9	11	15				
10	12	16	15,8	9,45	188	45
11	13	17				
12	14	18				
13	15	19				
14	16	20				
15	17	21			200	50

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе основного общего образования (9 классов)**

ЮНОШИ						
Баллы	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)	100 м (сек.)	3000 м. (мин., сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за мин.)
<i>0</i>	1-7					
<i>1</i>	8	+6	14,8	15,20	200	35
<i>2</i>	9	+7				
<i>3</i>	10	+8				
<i>4</i>	11	9				
<i>5</i>	12	10	14,1	14,10	215	45
<i>6</i>	13	11				
<i>7</i>	14	12				
<i>8</i>	15	13				
<i>9</i>	16	14	13,2	12,20	245	
<i>10</i>	17	15				50
<i>11</i>	18	16				
<i>12</i>	19	17				
<i>13</i>	20	18				
<i>14</i>	21	19				
<i>15</i>	22	20			250	55