

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лебедянский педагогический колледж»
(ГОБПОУ «Лебедянский педагогический колледж»)

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

**ПРИ ПРИЕМЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ
49.02.03 СПОРТ
(квалификация: тренер по виду спорта)**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
(протокол №4 от 18 февраля 2026)

Пояснительная записка

В соответствии с Правилами приема в Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лебедянский педагогический колледж» в 2026 году для поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт проводятся вступительные испытания.

Основной целью вступительных испытаний является выявление наличия у поступающих физических качеств.

Вступительные испытания проводятся в виде физического испытания по общей физической подготовке (нормативы ОФП). Испытания предусматривают сдачу нормативов.

Вступительные испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты качества физической подготовки, выявленные у абитуриентов и комментарии экзаменаторов.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Минимальный балл для получения зачета вступительного испытания - 6.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Баллы ставятся в экзаменационной ведомости и в экзаменационном листе абитуриента. Результаты вступительного испытания объявляются абитуриенту сразу после его завершения. Общие результаты вступительного испытания объявляются в форме списка.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным председателем приемной комиссии.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине, могут быть допущены к нему в параллельных группах или индивидуально в период до полного завершения вступительных испытаний. Лица, не явившиеся на вступительное испытание в назначенное время по расписанию без уважительных причин или получившие низкие баллы, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, не зачисляются в колледж.

Повторная сдача вступительного испытания при получении низкого балла или с целью повышения балла не допускается.

**Нормативно-правовые основы организации вступительных
испытаний при приеме на обучение по программам
УГПС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт**

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»;
- 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, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации N 193 от 21 апреля 2021 г. (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024г.)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025 г. N 212 «Об утверждении Перечня 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».

Задания для проведения вступительных испытаний

Цель: проверка гибкости, силовой выносливости, силы, прыгучести.

Задание 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)

Процедура выполнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивному судье определять выпрямление ног в коленях.

Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. На третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксируется результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Оценка результата. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Задание 2. Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)

Процедура выполнения. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, сцепив пальцы рук в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом (ноги удерживаются с помощью партнера), ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата. Испытуемый по сигналу принимает положение седа, касаясь локтями коленей и возвращаясь в исходное положение максимальное количество раз за 1 мин. Тест оценивается количеством правильно выполненных подъемов (раз).

Оценка результата. Учитывается – полное количество подъемов за 1 минуту.

Задание 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз).

Процедура выполнения для юношей. Тест проводится на высокой перекладине. Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки туловища и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый обязан подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, опустится в вис, и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество выполненных подтягиваний фиксируемых счетом «по нарастающей» в исходном положении.

Оценка результата. Учитывается – полное количество подтягиваний.

Задание 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).

Процедура выполнения для девушек. Из положения упор, лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки необходимо прикоснуться грудью к платформе, затем разгибая руки вернуться в исходное положение.

Основные ошибки:

- 1) нарушение прямой линии тела;
- 2) выход локтей из сектора 45 градусов.

Оценка результата. Учитывается – полное количество сгибаний.

Задание 5. Прыжок в длину с места (см).

Процедура выполнения. Прыжок в длину с места выполняется на любую ровную поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания.

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Испытуемый предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещает вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Основные ошибки:

- 1) наступание на «линию измерения» или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Оценка результата. Учитывается – лучшая попытка.

Задание 6. Бег (2000 м – юноши, 1000 м – девушки), (мин, сек)

Процедура выполнения. Испытуемый встает на линии старта (высокий старт). По команде «Марш!» выполняет бег до линии финиша.

Задание 7. Бег 100 метров (сек.)

Процедура выполнения. Испытуемый встает на линии старта (высокий или низкий старт). По команде «Марш!» выполняет бег с максимальной скоростью до линии финиша.

Задание 8. Челночный бег 91 метр (9х10м + 1 м до финиша) (сек.)

Процедура выполнения. По команде «На старт!» займите положение высокого старта.

По команде «Марш!» начинайте бег.

После каждого отрезка, кроме последнего, нужно коснуться линии финиша за отрезком любой части тела (обязательное условие).

Оценка результата. Учитывается время, за которое участник пробежал дистанцию.

№ п/п	Задания	Виды испытаний					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«2»	«1»	«3»	«2»	«1»
1.	Наклон вперед (см)	+13	+8	+5	+16	+12	+9
2.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – (кол-во раз)	-	-	-	16	10	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	220	205	195	180	170	160
6.	Бег (2000 м – юноши, 1000 м – девушки), (мин, сек)	8 мин 0сек	8 мин 30сек	9 мин 00сек	4 мин 10сек	4 мин 25сек	4мин 40сек
7.	Бег 100 м (сек)	13,5	14,4	14,7	16,1	17,3	17,7
8.	Челночный бег 91 метр (9х10м + 1 м до финиша) (сек.)	24,0	26,0	28,0	25,4	27,4	31,5