

Минпросвещения России
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

Председатель
приемной комиссии университета
и. о. ректора

Я. К. Габышева



ПРОГРАММА

**вступительного испытания, проводимого университетом
самостоятельно, для поступающих по образовательным
программам среднего профессионального образования, по
направлениям 49.02.01 Физическая культура, 20.02.02 Защита в
чрезвычайных ситуациях**

Екатеринбург
РГППУ
2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура (далее – вступительные испытания) проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств и Порядком приема на обучения по образовательным программам среднего профессионального образования (утверждены решением ученого совета ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет).

Программа вступительных испытаний составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

1.2. Целью проведения вступительного испытания является выявление наличия у поступающих физических качеств, необходимых для обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

1.3.1. Иметь сформированные привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

1.3.2. Уметь планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

1.3.3. Уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

1.3.4. Организовывать самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

1.3.5. Уметь оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

1.3.6. Уметь проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдать за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

1.3.7. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

1.3.8. Владеть основами технических действий и приемами различных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

1.3.9. Уметь повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

1.4.1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

1.4.2. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

1.4.3. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

1.4.4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

1.4.5. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1. Вступительные испытания проводятся в форме сдачи спортивных нормативов (см. Приложение) по двум контрольным испытаниям: 1 - из легкой атлетики и 2 - из общей физической подготовки.

Контрольные испытания включают в себя:

- испытания по легкой атлетике: бег 100 м (юноши и девушки) или челночный бег в зале 3*10;
- испытания по общей физической подготовке (далее по тексту — ОФП), которые проводятся и оцениваются в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.

2.2. Вступительное испытание организуется и проводится в течение одного дня на спортивной площадке.

Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы для поступления.

2.3. Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием вступительных испытаний, опубликованном на сайте ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (далее по тексту - университет) в разделе «Абитуриенту» (ссылка <https://www.rsvpu.ru/abitur/spo/>).

2.4. К вступительным испытаниям допускаются поступающие при наличии спортивной формы, сдавшие в отборочную комиссию медицинскую справку 2025г. (форма 086-у) с записью «Годен обучаться по специальности физическая культура, медицинские противопоказания не выявлены, группа здоровья основная».

2.5. Во время проведения вступительного испытания поступающие должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания по физической культуре необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность;
- соблюдать тишину;
- работать самостоятельно;

- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной 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 проведения вступительных испытаний поступающий удаляется с аннулированием результатов за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

2.6. Для проведения вступительного испытания создается предметная экзаменационная комиссия, в которую входят не менее чем два экзаменатора. Состав предметной экзаменационной комиссии утверждается председателем приемной комиссии университета.

2.7. Расчет результатов проводится по системе — зачтено/не зачтено. Пороговое значение принимается как выполнение норматива (Приложение).

2.8. Все контрольные испытания принимаются. На выполнение дается одна попытка.

2.9. Результаты вступительного испытания, показанные поступающими, заносятся в протокол.

2.10. За 20 минут до начала испытаний всем поступающим предоставляется возможность выполнить подготовительную часть (разминку).

2.11. Поступающие, опоздавшие к началу испытаний, могут быть допущены к выполнению нормативов по решению председателя экзаменационной комиссии после основного потока поступающих.

2.12. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к

сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

2.13. Повторение вступительных испытаний не разрешается.

2.14. Присутствие на экзаменах посторонних лиц без специального разрешения председателя приемной комиссии запрещено.

3. СТРУКТУРА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ НОРМАТИВОВ.

3.1. Общая физическая подготовка

1.а. *Подтягивание (юноши)* в висе на высокой перекладине.

Выполняется из исходного положения (далее — ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

1.в *Поднимание туловища (девушки)* из положения лежа на спине за 1 минуту.

Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий (за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования абитуриент выполняет упражнение, его помощник удерживает его ноги за ступни и голени.

Ошибки (подсчет отдельного результата не ведется):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

2. *Прыжок в длину* с места толчком двумя ногами.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3.2 Легкая атлетика

3.2.1 *Бег 100 м.*

Бег на выносливость проводится в специально организованной зоне спортивного сооружения университета. Испытание (тест) из положения

высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Количество участников в одном забеге на дистанцию 100 м составляет 4-8 человек.

Ошибки:

- 1) абитуриент создает помехи другому тестируемому;
- 2) сокращение дистанции;
- 3) прекращение выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- 4) старт абитуриента раньше команды стартера.

Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

3.2.2 *Челночный бег 3*10*. Требования: На отрезке дистанции в 10 м выполнить бег, резко останавливаясь в конце отрезка с разворотом на 180 градусов.

НОРМАТИВЫ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Виды испытаний	Юноши	Девушки
Бег 100м	13,8	16,3
Челночный бег (сек.) 3*10	8,2	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	40