

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Г.П.
Должность: Директор
Дата подписания: 17.03.2026 13:09:40
Уникальный программный ключ:
0dd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f74819458518d24a

**Автономная некоммерческая организация
«Профессиональная образовательная организация»
«Открытый Таврический колледж»**

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического
совета
«27» января 2026г

Введено в действие
приказом директора
от 27.01.2026г. №30/1

**ПРОГРАММА
вступительных испытаний по физической культуре
при приеме на обучение
в АНО «ПОО» «Открытый Таврический колледж»
по программе подготовки специалистов среднего звена
40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Симферополь – 2026г.

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание по физической культуре состоит из выполнения абитуриентами практических заданий (тестов) по общей физической подготовке.

Настоящая программа составлена на основе образовательного минимума для выпускников школы, завершивших освоение основного и среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету.

В программе раскрывается содержание вступительного испытания по физической культуре и форма его проведения. В методических указаниях к вступительному испытанию даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного испытания по физической культуре.

1.1. Нормативно-правовые основы организации вступительных испытаний при приеме на обучение по ППСЗ

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 5 декабря 2022 г.);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022г. №762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. №457 (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 16.03.2021 N 100, от 30.04.2021 N 222, от 20.10.2022 N 915, от 13.10.2023 N 767, от 12.04.2024 N 245, от 28.10.2024 N 750);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2025г. 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"

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».

2. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- подтягивания из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (вступительное испытание проводится для девушек);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- бег на дистанцию 60 м;
- бег на дистанцию 1000 м.

3. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Практическая часть вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» проводится в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные штаны или шорты, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Перед началом вступительных испытаний для поступающих проводятся консультации по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток за 1 минуту.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус

прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток за 1 минуту.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

4. Бег на дистанцию 60 м проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подаются плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

5. Бег на дистанцию 1000 м проводится по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Участники распределяются по забегам. Старт высокий, касание рукой дорожки запрещено. Дается две команды: первая – «На старт», вторая – «Марш». Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1с.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Результат выполнения каждого физического упражнения (теста) переводится по таблице в баллы от 1 до 25 по шкале оценок. Набранные абитуриентом в каждом из четырех упражнений баллы суммируются.

Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 100 баллов.

Если результат, показанный абитуриентом при выполнении упражнения ниже минимального контрольного норматива, испытуемый получает 0 баллов.

ТАБЛИЦА
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ (ЮНОШИ)

Количество баллов	Подтягивания	Прыжок в длину с места	Бег 60 м	Бег 1000м
25	20	250	8,0	3,15
24	19	-	8,1	3,16
23	18	245	8,2	3,17
22	17	-	8,3	3,18
21	16	240	8,4	3,20
20	15	-	8,5	3,22
19	14	235	8,6	3,24
18	13	-	-	3,26
17	12	230	8,7	3,28
16	11	-	-	3,30
15	10	225	8,8	3,32
14	-	-	-	3,34
13	9	220	8,9	3,36
12	-	-	-	3,38
11	8	215	9,0	3,40
10	-	-	-	3,42
9	7	210	9,1	3,44
8	-	-	-	3,46
7	6	205	9,2	3,48
6	-	-	-	3,50
5	5	200	9,3	3,54
4	-	-	-	3,57
3	4	195	9,4	4,00
2	-	-	-	4,05

1	3	190	9,5	4,10
---	---	-----	-----	------

ТАБЛИЦА
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ (ДЕВУШКИ)

Количество баллов	Отжимания	Прыжок в длину с места	Бег 60 м	Бег 1000м
25	20	200	9,0	4,10
24	19	-	9,2	4,11
23	18	195	9,4	4,12
22	17	-	9,6	4,13
21	16	190	9,8	4,14
20	15	-	-	4,15
19	14	185	10,0	4,16
18	-	-	-	4,17
17	13	180	10,1	4,18
16	-	-	-	4,19
15	12	175	10,2	4,20
14	-	-	-	4,22
13	11	170	10,3	4,24
12	-	-	-	4,26
11	10	165	10,4	4,28
10	-	-	-	4,30
9	9	160	10,5	4,34
8	-	-	-	4,37
7	8	155	10,6	4,40
6	-	-	-	4,44
5	7	150	10,7	4,47
4	-	-	-	4,50
3	6	145	10,8	4,54
2	-	-	-	4,57
1	5	140	10,9	5,00

Вступительное испытание считается пройденным успешно в случае, если **сумма баллов составляет не менее 15.**

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. звание мастер спорта России международного класса;
2. звание мастер спорта России;
3. спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

