государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

ПРИНЯТО:
Решение Педагогического совета
(протокол от 16.02.2026г. №4)
_____ О.Ю.Леушканова

СОГЛАСОВАНО:
Решением Научно-методического совета
(протокол от 04.02.2026г. № 5)
_____ Е.Ю.Иванова

ПРИНЯТО:
С учетом мнения родителей
(законных представителей)
и обучающихся
Советом колледжа
(протокол от 22.12.2025г. № 6)
_____ Д.А. Кустыбаев

СОГЛАСОВАНО:
И.о. председателя профсоюзного комитета
_____ В.Р.Шайдулин
(протокол от 12.01.2026г. № 18)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №57 от 25.02.2026г.

Директор государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Магнитогорский педагогический колледж»
_____ О.Ю. Леушканова

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Содержание:

1. Основные положения..... 3

2. Содержание вступительных испытаний..... 3

3. Критерии оценивания..... 4

Приложение 1. Образец экзаменационной ведомости вступительных испытаний для юношей 8

Приложение 2. Образец экзаменационной ведомости вступительных испытаний для девушек..... 9

Приложение 3. Образец итоговой ведомости вступительных испытаний..... 10

1. Основные положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом дополнительных показателей.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Правилами приема в педагогический колледж в 2026 году с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих на отделение физической культуры.

Основанием для подготовки и утверждения экзаменационных нормативов является таблица оценки результатов по летнему многоборью.

Вступительные испытания проводится в соответствии с графиком, утвержденным председателем приемной комиссии.

2. Содержание вступительных испытаний

Экзамен по ОФП сдают абитуриенты, поступающие на специальность «Адаптивная физическая культура», в условиях соревнования по беговым и силовым упражнениям.

Программа экзамена по ОФП для каждой возрастной группы состоит из 2 блоков. В первый блок входят беговые задания, во второй – силовые. Задания направлены на определение уровня развития основных физических качеств абитуриентов: скоростных, силовых и общей выносливости.

В приведенной ниже таблице 1 представлена информация о содержании экзамена по общей физической подготовке.

Таблица 1

Содержание экзамена по общей физической подготовке

На базе 9 классов					
Юноши			Девушки		
Бег 60 м	Бег 2000м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 60м	Бег 1000м	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

В программу экзамена по ОФП включены задания, взятые из разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» школьной программы по физической культуре соответствующего возраста.

Экзамен проводится в условиях соревнования, по правилам соревнований соответствующего вида спорта:

1. Каждый участник получает нагрудный номер, под которым он выступает в дальнейшем.

2. Бег на 60 и 100м проводится на беговой дорожке стадиона. Участники распределяются по забегам. Положение для старта – произвольное. Каждый участник

выполняет бег по своей беговой дорожке. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Результат участника будет аннулирован, если он во время бега переместится на другую дорожку и, при этом, помешает другому участнику.

3. Бег на 1000, 2000, 3000м проводится на беговой дорожке стадиона без распределения по дорожкам. Участники распределяются по забегам. Бег проводится с высокого старта. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

4. Подтягивание на высокой перекладине проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении виса более 5сек.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек).

Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания волной, касание пола бедрами и животом. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета 7 подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

3. Критерии оценивания

3.1. Каждый результат участника в беговых дисциплинах и подтягивании оценивается по таблице 2 или таблице 3, в зависимости от возраста и пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил соревнований.

Результат участника соревнований по каждому выполненному упражнению переводится по таблице в баллы. Набранные абитуриентом в каждом из трёх упражнений баллы суммируются.

Дополнительные баллы к сумме контрольных испытаний по общей физической подготовке получают абитуриенты, представляющие портфолио своих достижений (спортивные разряды, значок ГТО и т.д.) за текущий и предыдущий год.

Количество баллов	Спортивный разряд	Значок ГТО
3 балла	Мастер спорта	золотой
2 балла	Кандидат в мастера спорта	серебряный
1 балл	I взрослый	бронзовый

Полученная в итоге сумма баллов позволяет определить результат сдачи экзамена по ОФП каждого абитуриента по 5-бальной шкале оценок. Зачет по вступительным испытаниям получают абитуриенты, получившие оценки «отлично» и «хорошо». Эти абитуриенты участвуют в конкурсе по среднему баллу аттестата.

Количество баллов	**Оценка**
30 - 100	зачтено
0 - 29	не зачтено

3.2. Результаты вступительных испытаний отражаются в итоговой ведомости в цифровом выражении и в графе зачет (не зачет).

Рейтинговый балл для абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» определяется на основании оценок, указанных в аттестате, и результатов вступительных испытаний - зачет.

В случае спорной ситуации, когда на одно оставшееся место претендуют два и более абитуриента с одинаковым рейтинговым баллом учитывается количество баллов, набранное на вступительных испытаниях.

Таблица 2

Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП
9 класс

Баллы	Девушки			Баллы	Юноши			Баллы
	60м	1000м	Отжимания		60м	2000м	Подтяг-е	
33	8.8	3.49	25	33	7.9	6.58	18	33
32	8.9	3.52	24	32	8.0	7.02	-	32
31	-	3.55	-	31	-	7.06	-	31
30	9.0	3.58	-	30	8.1	7.10	17	30
29	-	4.02	23	29	-	7.15	-	29
28	9.1	4.06	-	28	8.2	7.20	-	28
27	-	4.10	-	27	-	7.25	16	27
26	9.2	4.14	-	26	8.3	7.30	-	26
25	-	4.18	22	25	-	7.35	-	25
24	9.3	4.22	21	24	8.4	7.40	15	24
23	-	4.26	20	23	-	7.45	-	23
22	9.4	4.30	-	22	8.5	7.50	-	22
21	-	4.34	19	21	-	7.55	14	21
20	9.5	4.38	18	20	8.6	8.00	-	20
19	-	4.42	17	19	-	8.06	-	19
18	9.6	4.46	-	18	8.7	8.12	13	18
17	-	4.50	16	17	8.8	8.18	-	17
16	9.7	4.54	15	16	-	8.24	12	16
15	-	4.58	14	15	8.9	8.30	-	15
14	9.8	5.03	13	14	9.0	8.36	11	14
13	-	5.08	-	13	-	8.42	-	13
12	9.9	5.13	-	12	9.1	8.48	10	12
11	-	5.18	11	11	9.2	8.54	-	11
10	10.0	5.23	10	10	9.3	9.00	9	10
9	-	5.28	9	9	9.4	9.06	-	9
8	10.1	5.34	-	8	9.5	9.13	8	8
7	10.2	5.40	8	7	9.6	9.20	-	7
6	10.4	5.52	7	6	9.8	9.30	7	6
5	10.6	6.10	6	5	10.1	9.50	6	5
4	11.0	6.35	5	4	10.5	10.20	5	4
3	11.6	7.00	4	3	110	11.10	4	3
2	12.2	7.30	3	2	11.6	12.00	3	2
1	13.0	8.00	2	1	12.4	13.30	2	1

Приложение 1

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»
Экзаменационная ведомость проведения вступительных испытаний по специальности
49.02.02 «Адаптивная физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов)

Место проведения: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»
Дата проведения: Юноши.

№	Ф.И.О. абитуриента	№ участника	Контрольные упражнения						Дополни-тельные баллы	Сумма баллов	Подпись экзаменатора	Подпись экзаменатора
			Бег 60 м		**Бег 2000 м**		**Подтягивание**					
			Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												

Приложение 2

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»
Экзаменационная ведомость проведения вступительных испытаний по специальности
49.02.02 «Адаптивная физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов)

Место проведения: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»
Дата проведения: Девушки.

№	Ф.И.О. абитуриента	№ участ ника	Контрольные упражнения						Дополни-тельные баллы	Сумма баллов	Подпись экзамена -тора	Подпись экзамена -тора
			Бег 60 м		**Бег 1000 м**		**Отжимания**					
			Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												

Приложение 3

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Итоговая ведомость проведения вступительных испытаний по специальности

49.02.02 «Адаптивная физическая культура» на базе 9 классов

№	Ф.И.О. абитуриента	Итоговый балл вступительных испытаний	Зачёт	Незачёт	Средний балл аттестата	Рейтинговый балл	Подпись экзаменатора	Подпись экзаменатора
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								