



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
Профессиональная образовательная организация  
«Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол заседания  
от «26» февраля 2026г. № 4



**ПОРЯДОК**  
проведения вступительных испытаний по ОФП для абитуриентов, поступающих  
на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

г. Владивосток,  
2026 год

## **1. Общие положения**

1.1. Форма и порядок проведения вступительных испытаний в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее - ФГБУ ПОО «ПГУОР») разработаны в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями и дополнениями);
- Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБУ ПОО «ПГУОР» в 2026 году;
- Уставом ФГБУ ПОО «ПГУОР».

1.2. Вступительные испытания при поступлении в ФГБУ ПОО «ПГУОР» по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся для выявления у поступающих наличия определенных физических качеств, а именно скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, волевых качеств, способности реализовать свои возможности в нужное время и в нужном месте.

1.3. Результаты вступительных испытаний оцениваются по бальной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

## **2. Порядок проведения**

2.1. Вступительные испытания проводятся на русском языке в соответствии с расписанием вступительных испытаний. Для проведения вступительных испытаний формируются группы из числа лиц, подавших необходимые документы.

2.2. Решение о допуске к вступительным испытаниям принимается приемной комиссией.

2.3. Вступительные испытания проводятся с 11 по 14 августа 2026 года согласно утвержденному расписанию вступительных испытаний и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте, а также на информационном стенде приемной комиссии не позднее 1 июня текущего года.

2.4. В день вступительных испытаний для абитуриентов проводится инструктаж по технике безопасности, предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии и порядке проведения испытаний.

2.5. Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним решением приемной комиссии, по индивидуальному графику, до их полного завершения в соответствии с расписанием.

2.6. Разрешение на досрочное прохождение вступительных испытаний определяет председатель приемной комиссии. Чтобы пройти испытания досрочно, необходимо написать заявление на имя председателя приемной комиссии с указанием причины досрочной сдачи и предоставлением официального документа, подтверждающего о невозможности сдачи вступительных испытаний в утвержденные сроки.

2.7. Результаты вступительных испытаний протоколируются.

2.8. На выполнение каждого вступительного испытания дается одна или две попытки. В протокол вступительных испытаний вносится лучший результат.

2.9. Поступающий имеет право ознакомиться с протоколом вступительных испытаний в установленном порядке.

2.10. Результаты вступительного испытания по ОФП оцениваются по бальной шкале. Вступительное испытание состоит из пяти нижеперечисленных контрольных нормативов. Каждый вид испытания оценивается от 1 до 20 баллов. Итоговая оценка является результатом суммы баллов пяти испытаний.

### 3. Перечень вступительных испытаний

3.1. Вступительные испытания проводятся для лиц, поступающих на обучение по образовательным программам по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (далее ОФП);

3.2. Перечень контрольных нормативов по ОФП:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- челночный бег 3x10м;
- бег 1000м.

### 4. Содержание контрольных нормативов по общей физической подготовке

4.1. Нормативы по общей физической подготовке.

Для оценивания результатов по видам спортивной подготовки используются следующие показатели:

Для юношей:

Таблица 1

Бег 60 м, сек	Бег 1000 м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Подтягивание на перекладине кол-во раз	Челночный бег 3x10 м	Баллы
7,6 и менее	3,30 и менее	210	20	7,9	20
7,7	3,31	207	19	8,0	19
7,8	3,32	205	18	8,1	18
7,9	3,33	203	17	8,2	17
8,0	3,34	201	16	8,3	16
8,1	3,35	199	15	8,4	15
8,2	3,36	197	14	8,5	14
8,3	3,37	195	13	8,6	13
8,4	3,38	193	12	8,7	12
8,5	3,39	191	11	8,8	11
8,6	3,40	189	10	8,9	10
8,7	3,41	188	9	9,0	9
8,8	3,42	187	8	9,1	8
8,9	3,43	186	7	9,2	7
9,0	3,44	185	6	9,3	6
9,1	3,45	184	5	9,4	5
9,2	3,46	183	4	9,5	4
9,3	3,47	182	3	9,6	3
9,4	3,48	181	2	9,7	2
9,5	3,49	180	1	9,8	1

Бег 60 м, сек	Бег 1000 м мин/сек	Прыжок в длину с места см	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Челночный бег 3x10 м	Баллы
9,0 и менее	3,45 и менее	200	20	8,2	20
9,1	3,46	196	19	8,3	19
9,2	3,47	194	18	8,4	18
9,3	3,48	192	17	8,5	17
9,4	3,49	190	16	8,6	16
9,5	3,50	188	15	8,7	15
9,6	3,51	186	14	8,8	14
9,7	3,52	184	13	8,9	13
9,8	3,53	182	12	9,0	12
9,9	3,54	180	11	9,1	11
10,0	3,55	179	10	9,2	10
10,1	3,56	178	9	9,3	9
10,2	3,57	177	8	9,4	8
10,3	3,58	176	7	9,5	7
10,4	3,59	175	6	9,6	6
10,5	4,00	174	5	9,7	5
10,6	4,01	173	4	9,8	4
10,7	4,02	172	3	9,9	3
10,8	4,03	171	2	10,0	2
10,9	4,04	170	1	10,1	1

### 5. Методика выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке

- Бег 60 метров (сек). Проводится по прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега, и ему в протокол выполнения контрольных испытаний выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

- Бег 1000 метров (мин, сек). Проводится по прямой беговой дорожке стадиона с высокого старта. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, а также не финишировавший снимается с забега, и ему в протокол выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 секунды.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) для юношей. Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и пог в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в

протокол выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения дается одна попытка. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) для девушек. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

- Прыжок в длину с места (см). Прыжок совершается из исходного положения ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние, с последующим приземлением на две ноги. Участник, нарушивший правила снимается с выполнения упражнения и ему в протокол выставляется «0» баллов. Для выполнения упражнения дается две попытки, в протокол заносится результат лучшей попытки по длине прыжка в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10м (сек). Выполняется на ровной площадке, где отмеряется дистанция 10 метров - проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую, спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива. Сделав касание, участник должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию — это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила выполнения бега, снимается с упражнения, и ему в протокол выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

## **6. Система оценки**

Результат вступительного испытания по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение (максимально-20 баллов за одно упражнение). Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех пяти нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за данное вступительное испытание абитуриент получает 0 баллов.

6.1. Результат, показанный при выполнении каждого контрольного норматива, оценивается в баллах, согласно Таблиц № 1, № 2 и заносится в итоговый протокол испытания.

6.2. Результаты вступительных испытаний по каждому поступающему определяются наибольшей суммой баллов, полученных за все контрольные нормативы. Максимальное количество баллов по результатам пяти контрольных нормативов составляет 100 баллов.