

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**
Государственное автономное
профессиональное
образовательное учреждение



**ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ**
СПОРТ МИНИСТРЛЫГЫ
Дәүләт автоном
һөнәри белем
биру йорты
«Әлмәт физик культура
кәллияте»

«Альметьевский колледж
физической культуры»

423462, г.Альметьевск,
ул.Ризы Фахретдина, д.5.
тел./факс: 8(8553) 44-04-46

423462, Әлмәт,
Риза Фәхрәтдин урамы, 5 йорт
тел./факс: 8(8553) 44-04-46

ПРИКАЗ

№ 047

БОЕРЫК

« 20 » 02 2026 г.

Об утверждении
Программы вступительных испытаний
для поступающих в 2026 году

В соответствии с пунктом 1 статьи Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» и в целях организации приема абитуриентов в 2026 году

ПРИКАЗЫВАЮ:

- 1) Утвердить Программу вступительных испытаний по физической культуре для поступающих в колледж в 2026 году.
- 2) Заместителю директора по учебной работе Кузиной Р.З. и ответственному за ведение сайта ГАПОУ «АКФК» Степановой Л.М. в трехдневный срок со дня подписания данного приказа опубликовать Программу вступительных испытаний на официальном сайте колледжа.
- 3) Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

И.М.Гайфуллин

Согласовано

Кузина Р.З.
Степанова Л.М.

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

Вступительные испытания по Физической культуре проводятся 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 брюки или трусы, спортивные туфли или кроссовки.

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

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 100 метров проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» – подают плечи и корпус в перед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Бег на дистанцию 500 и 1000 метров проводится по круговой беговой дорожке или стадиону с любым покрытием с высокого старта. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» – подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

3. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале.

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. Сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

4. Подтягивание в висе на перекладине выполняется из исходного положения — неподвижного вися 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.

5. Рывок при 16 кг. Выполняется на ровной площадке. Абитуриент выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление рабочей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один приём, спасала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

6. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, абитуриент подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого абитуриент выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения абитуриент

подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется с прямыми ногами из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+».

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из абитуриентов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических и психологических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.
