

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии  
ГПОУ «Киселёвский  
педагогический колледж»



С.В. Кулешова

2024 г.

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по специальности

49.02.01 Физическая культура

для поступающих в ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж»

Киселевск

2024

## 1. Пояснительная записка

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25 декабря 2023 г.);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;
- Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 13 октября 2023 г.);
- 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».
- Уставом и Правилами приёма в ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж».

1.2. Вступительные испытания проводятся с целью определения у поступающих наличия определенных физических и психологических качеств, требующихся при поступлении на специальность 49.02.01 Физическая культура.

### II. Общие правила и нормы проведения вступительных испытаний

2.1 Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией.

2.2 Экзаменационная комиссия в составе нечетного количества человек (три, пять) (председатель, члены комиссии) утверждается приказом директора колледжа в сроки, установленные для формирования приемной комиссии (не позднее 1 июня).

2.3 Председателем и членами экзаменационной комиссии назначаются квалифицированные педагоги колледжа.

2.4. Для проведения вступительных испытаний формируется экзаменационная группа в количестве, как правило, не более 25 человек на основании списка абитуриентов, подавших заявления о приеме.

2.5. Перед каждым вступительным испытанием (в день перед испытанием или за один день до испытания) для абитуриентов проводится консультация по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания и т.п.

2.6. Расписание вступительных испытаний и консультаций утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения абитуриентов (помещается на информационном стенде приемной комиссии) не позднее чем за 10 дней до начала вступительных испытаний.

2.7. В расписании вступительных испытаний для каждого вступительного испытания указывается:

- наименование предмета;
- форма проведения вступительного испытания
- дата, время и место проведения консультации;
- дата, время и место проведения вступительного испытания;
- дата, время и место объявления результатов сдачи вступительного испытания.

2.8. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к прохождению одноименного пропущенного вступительного испытания, а

также к участию в конкурсе не допускаются. Лица, забравшие документы после начала вступительных испытаний, выбывают из конкурса и в зачислении не участвуют.

2.9. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания, проводимые предметной экзаменационной комиссией по уважительной причине, допускаются к участию в пропущенных испытаниях по решению ответственного секретаря приемной комиссии на основании письменного заявления, в котором должна быть указана причина пропуска вступительного испытания, и документа, подтверждающего уважительность причины пропуска испытания, но не позднее сроков окончания вступительных испытаний согласно общего расписания. Уважительной причиной пропуска является:

- болезнь абитуриента (подтверждаемая справкой о болезни из государственного лечебного учреждения, заверенной печатью лечебного учреждения для медицинских справок);

- чрезвычайная ситуация (подтверждаемая предъявлением справки государственной организации, зафиксировавшей факт чрезвычайной ситуации).

2.10. Лица, опоздавшие на вступительные испытания, допускаются к сдаче вступительных испытаний только с разрешения ответственного секретаря приемной комиссии или его заместителя.

2.11. При опоздании абитуриента на вступительные испытания более 60 минут, абитуриент считается не явившимся на вступительные испытания.

2.12. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительной оценки или с целью улучшения оценки не допускается. Оценка результатов вступительного испытания осуществляется по зачетной системе. Набранное количество баллов соотносится с установленной шкалой.

Расчет результата по зачетной системе, шкала оценивания результата по пятибалльной системе для вступительных испытаний приведены в приложении 1

2.13. По итоговому результату устанавливаются списки поступающих успешно сдавших вступительные испытания (зачтено) и не сдавших (не зачтено).

2.14. Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом, в котором указывается название вступительного испытания, дата проведения, Ф.И.О. абитуриентов, результаты вступительных испытаний (зачтено/не зачтено). Протокол подписывается ответственным секретарем приемной комиссии, членами комиссии.

2.15. Результаты вступительного испытания объявляются не позднее следующего дня после сдачи, размещаются на информационном стенде приемной комиссии, сайте колледжа.

2.16. По результатам вступительного испытания, поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания, и (или) не согласия с его (их) результатами.

2.17. Если численность поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований бюджета Кемеровской области - Кузбасса, колледж учитывает результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании. Для осуществления зачисления в Колледж вычисляется средний балл представленного документа об образовании с точностью до 3 знаков после запятой.

2.18. Независимо от вида вступительного испытания приемная комиссия обеспечивает соблюдение единых правил и норм их проведения.

2.19. На вступительных испытаниях члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляют возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

2.20. Вход в аудиторию во время проведения испытаний, кроме лиц, проводящих испытание, разрешен:

- председателю и заместителю председателя приемной комиссии;
- ответственному секретарю приемной комиссии;
- председателю экзаменационной комиссии;

2.21. Допуск абитуриента на территорию проведения вступительных испытаний осуществляется ответственным секретарем приемной комиссии при предъявлении документа, удостоверяющего личность, экзаменационного листа.

2.22. Абитуриент **не имеет права** во время вступительных испытаний:

- привлекать помощь третьих лиц;
- использовать любые мобильные и компьютерные устройства.

### III. Порядок проведения вступительного испытания

3.1 Для проведения вступительных испытаний формируется экзаменационная группа в количестве, как правило, не более 35 человек на основании списка абитуриентов, подавших заявления о приеме.

3.2 Поступающие проходят физические испытания в форме тестирования уровня физической подготовки, которое состоит из контрольных нормативов общефизической подготовки в соответствии с требованиями общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура» основного общего образования.

3.3. При проведении физического испытания каждый поступающий обязан иметь при себе спортивную экипировку (спортивная обувь — кеды или кроссовки на невысокой платформе, спортивные брюки/трико/лосины или шорты, футболка/поло, при необходимости спортивная куртка/олимпийка).

3.4. На физическое испытание допускаются поступающие, предоставившие оригинал медицинской справки (086/у), подтверждающей отсутствие противопоказаний для обучения по специальности «Физическая культура».

3.5. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать дисциплину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии — покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «Не зачтено» в экзаменационном листе.

При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку позволяющую абитуриенту

наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей. Не допускаются некорректное поведение абитуриента в отношении членов экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

3.6. Программа физического испытания составлена на основе образовательной программы основного общего и (или) среднего общего образования.

3.7. Физическое испытание включает в себя две части: легкая атлетика и гимнастика.

#### **3.7.1. Легкая атлетика:**

**Прыжки в длину с места (в сантиметрах).** Предназначается для определения скоростносиловых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед - вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

**Бег на 60 метров.** Предназначается для определения скоростных способностей. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 60 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого или низкого старта. По команде «На старт» - участники подходят к линии старта, по команде «Внимание» и принимают положение высокого или низкого старта, по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Бег на 2000/ 3000 метров.** Предназначается для определения выносливости. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «На старт» - участники подходят к линии старта, по команде «Внимание» - принимают положение высокого или низкого старта, по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 10 человек. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Бег на 2000 метров выполняют девушки, бег на 3000 метров выполняют юноши.

#### **3.7.2. Гимнастика:**

**Подтягивание на перекладине.** Выполняют юноши из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). По команде «упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний.

**Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).** Выполняют девушки в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировать его на 0,5 секунды, продолжить выполнение тестирования.

**Поднимание туловища.** Выполняется из положения лежа на спине на гимнастическом мате. Партнер прижимает ступни к полу, колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде испытуемый поднимает туловище в вертикальное положение, касаясь локтями коленей и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подъемов.

**Наклон вперед из положения стоя.** Исходное положение основная стойка на гимнастической скамейке. По команде испытуемый выполняет наклоны вперед руками пытаясь коснуться пола на счёт «раз, два, три». Результат: фиксируется количество сантиметров пересечения ладоней за пределами ступней на скамейке.

3.8. Нормативы оценки уровня физической подготовленности поступающих приведены в приложении №1 к настоящей Программе (для поступающих на базе основного общего образования - 9 классов)

3.9. Общий итог физического испытания определяется как сумма полученных баллов по критериям оценки по всем видам физического тестирования. Максимальное количество баллов по физическому испытанию составляет 60. Оценка «зачтено» ставится, если абитуриент набрал 60-30 баллов, «не зачтено» если набрал менее 30 баллов.

Приложение 1

Нормативы оценки уровня физической подготовленности поступающих  
на базе основного общего образования (9 классов) 13-15 лет

Юноши

Вид упражнения	Юноши									
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
1 Прыжок в длину с места	164 и менее	169-165	175-170	184-180	189-185	194-190	199-195	209-200	214-210	215 и более
2 Бег на 60м (сек)	10,6 и более	10,4-10,5	10,1-10,3	9,9-10,1	9,6-9,8	9,3-9,5	9,0-9,2	8,7-8,9	8,3-8,6	8,2 и меньше
3 Бег на 300м (мин, сек)	16.31 и более	16.11-16.30	15.51-16.10	15.31-15.50	15.01-15.30	14.31-15.00	14.01-14.30	13.31-14.00	13.01-13.30	13.00 и меньше
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	менее	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и более
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (кол-во раз)	23 и менее	26-24	29-27	32-30	35-33	38-36	42-39	45-43	48-46	49 и более
6 Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см)	менее	2	3	4	5	6	7	8	10-9	11 и более

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности поступающих  
на базе основного общего образования (9 классов) 13-15 лет**

		Девушки									
Вид упражнения		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
1	Прыжок в длину с места	139 и менее	145-140	146-149	154-150	159-155	164-160	169-165	174-170	179-175	180 и более
2	Бег на 60м (сек)	12,2 и более	11,9-12,1	11,6-11,8	11,3-11,5	11,0-11,2	10,7-10,9	10,4-10,6	10,1-10,3	9,7-10	9,6 и меньше
3	Бег на 2000м (мин, сек)	14.11 и более	13.51-14.10	13.31-13.50	12.31-13.00	12.01-12.30	11.31-12.00	11.01-11.30	10.31-11.00	10.01-10.30	10.00 и меньше
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее	5	6	7	8	9	10	12-11	13-14	15 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (кол-во раз)	17 и менее	20-18	24-21	27-25	30-28	33-31	36-34	39-37	42-40	43 и более
6	Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см)	менее	3	4	5	6	8-7	10-9	12-11	13-14	15 и более

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности поступающих  
на базе основного общего образования (9 классов) 16-17 лет**

Вид упражнения	Юноши									
	1 балл	2 балла	3балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
1 Прыжок в длину с места	189 и менее	194-190	199-195	204-200	209-205	214-210	219-215	220-224	225-229	230 и более
2 Бег на 60м (сек)	9.7 и более	9.5-9.6	9.4-9.3	9.1-9.2	8.9-9.0	8.7-8.8	8.5-8.6	8.3-8.4	8.1-8.2	8.0 и меньше
3 Бег на 3000м (мин, сек)	16.11 и более	15.51-16.10	15.31-15.50	15.11-15.30	14.41-15.10	14.11-14.40	13.41-14.10	13.11-13.40	12.41-13.10	12.40 и меньше
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	менее 6	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и более
S Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (кол-во раз)	25 и менее	28-26	31-29	34-32	37-35	40-38	43-41	46-44	49-47	50 и более
6 Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см)	менее 3	3	4	5	6	7	9-8	10-11	12	13 и более

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности поступающих  
на базе основного общего образования (9 классов) 16-17 лет**

Вид упражнения	Девушки									
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
1 Прыжок в длину с места	144 и менее	149-145	154-150	159-155	164-160	169-165	174-170	179-175	184-180	185 и более
2 Бег на 60м (сек)	11.9 и более	11.6-11.8	11.3-11.5	11.0-11.2	10.7-10.9	10.4-10.6	10.1-10.3	9.7-9.9	9.4-9.6	9.3 и меньше
3 Бег на 2000м (мин, сек)	13.11 и более	12.51-13.10	12.31-12.50	12.11-12.30	11.51-12.10	11.21-11.50	10.51-11.20	10.21-10.50	9.51-10.20	9.50 и меньше
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее	6	7	8	9	10	11	13-12	15-14	16 и более
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин (кол-во раз)	17 и менее	20-18	24-21	27-25	30-28	33-31	36-34	39-37	43-40	44 и более
6 Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке (см)	менее	4	5	6	7	9-8	11-10	13-12	15-14	16 и более