

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Краевой политехнический колледж»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по специальности 49.02.01 Физическая культура

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Программа вступительных испытаний разработана для работы приемной комиссии при приеме на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, требующей у поступающих наличия определенных физических способностей, в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 2 сентября 2020 г. N 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования».

1.2 Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3 Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.

1.4 При отборе поступающих для зачисления в колледж учитываются следующие основные критерии: результаты вступительных испытаний; результаты общеобразовательных предметов; результаты индивидуальных достижений.

1.5 Результаты вступительных испытаний по физической культуре являются приоритетными.

2. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1 Абитуриенты, поступающие в колледж, сдают вступительное испытание в виде выполнения нормативов по общефизической подготовке.

2.2 Содержание испытания и нормативные требования учитывают возрастной контингент абитуриентов, соответствуют требованиям ВФСК ГТО и общеобразовательной школьной программы по физической культуре.

2.3 В ходе испытаний абитуриенты выполняют нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, силы, координации, скоростной силы и выносливости.

3. ПРОВЕДЕНИЕ И ОЦЕНИВАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

3.1 Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию, утвержденному председателем приемной комиссии.

3.2 Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов путем размещения расписания на сайте колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3 На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

3.4 Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- предъявить паспорт по прибытию к месту проведения испытания;
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3.7. За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

3.8. На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.9. В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов колледжа.

3.10. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11. Если абитуриент не явился на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа комиссия рассматривает возможность выполнения того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в колледж.

3.12. Результаты вступительных испытаний по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение. Оценка результатов физического испытания проводится согласно результатам, установленным в Приложении 1 к настоящей Программе.

3.13. Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех 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 и не может продолжать участие в отборе.

Результат прохождения вступительных испытаний:

8 – 15 баллов – абитуриент участвует в конкурсе на поступление

0 – 7 баллов – абитуриент выбывает из конкурса.

3.14. Если количество абитуриентов, допущенных к конкурсному отбору, превышает контрольные цифры набора, то отбор осуществляется на основании конкурса среднего балла документа об образовании (аттестата).

3.15 На вступительном физическом испытании в виде сдачи нормативов по общефизической подготовке абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах (бег 1000 м, бег 60 м, прыжок в длину с места)
- выполнение силового упражнения (юноши – сгибание разгибание рук в висе, девушки – поднимание туловища за 30 сек.).

Пояснения к выполнению физического испытания

Бег 60м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника – по желанию. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику.

Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Бег 1000м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют все вместе в одном забеге. Оценивается время преодоления дистанции.

Данный тест характеризует выносливость абитуриента.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Испытание выполняется с места в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту дается две попытки, лучшая – идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается.

Данный тест проводится в соответствии с действующими правилами соревнований в данном виде и характеризует скоростно-силовые качества.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз).

В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (девушки)

Исходное положение: лежа на спине, руки к плечам, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, зафиксированы. Результат определяется по количеству выполненных упражнений до касания локтями коленей, в одной попытке за 30 секунд.

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности абитуриентов
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ (база 9 классов)**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м, см)	Бег 60 м(сек)	Бег 1000 м(мин.сек)		Бег 500 м(мин.сек)	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (м, см)	Поднимание туловища (раз)
1	160	10,3	4,35	1	3,00	11,3	135	6
		10,2	4,32	2	2,58	11,2		
2	165	10,1	4,29	3	2,55	11,1	140	
		10,0	4,26	4	2,52	11,0		8
3	170	9,9	4,23	5	2,49	10,9	145	
		9,8	4,21	6	2,46	10,8		10
4	175	9,7	4,19	7	2,43	10,7	150	
		9,6	4,16	8	2,41	10,6		12
5	180	9,5	4,13	9	2,38	10,5	155	
		9,4	4,10	10	2,35	10,4		14
6	185	9,3	4,07	11	2,32	10,3	160	
		9,2	4,04	12	2,29	10,2		15
7	190	9,1	4,01	13	2,26	10,1	165	
		9,0	3,58	14	2,23	10,0		16
8	200	8,9	3,55	15	2,20	9,9	170	
		8,8	3,52	16	2,17	9,8		17
9	205	8,7	3,49	17	2,14	9,7	175	
		8,6	3,46	18	2,11	9,6		18
		8,5	3,43	19	2,08	9,5		
10	210	8,4	3,40	20	2,05	9,4	180	20