

Приложение № 3  
к приказу от 01.02.2021 № 37

**ПРИНЯТО**  
на заседании Приемной комиссии  
КОГПОБУ «Слободской колледж  
педагогике и социальных отношений»  
01.02.2021 Протокол № 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КОГПОБУ  
«Слободской колледж педагогике  
и социальных отношений»  
О.М. Шеренцова

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
2021 года**

г. Слободской

## Программа вступительных профессиональных испытаний

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана для поступающих на первый курс Слободского колледжа педагогики и социальных отношений по специальности 49.02.01 Физическая культура (квалификация-Учитель по физической культуре).

Цель вступительных испытаний – выявить разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность абитуриента, которая оценивается по результатам выполнения физических упражнений, входящих в программу предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы, и определяющих готовность к получению среднего профессионального образования.

В программе представлено спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы.

Для поступающих проводится вступительное испытание по физической культуре в виде сдачи практических нормативов по физическим упражнениям, приведенным в таблице.

№	Для юношей	Для девушек
1.	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Наклон вперед из положения стоя
2.	Подтягивание в висе на перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
3.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
4.	Челночный бег 4x9	Челночный бег 4x9

По результатам испытаний по специальности 49.02.01 Физическая культура в экзаменационный лист выставляется итоговая оценка. Она определяется как сумма баллов четырех частей экзамена, переводимую в дальнейшем в систему оценки «зачтено – не зачтено».

Оценка «зачтено» без прохождения вступительных испытаний выставляется следующим лицам:

- лицам, являющимся победителями или призерами областного и регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»;
- лицам, имеющим золотой знак отличия ВФСК ГТО в ступени, соответствующей возрасту при поступлении – на базе 9 классов IV, V ступени).
- лицам, имеющие спортивные разряды (при наличии удостоверения)

## Порядок проведения вступительных испытаний

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 10 баллов. Результаты, показанные абитуриентом в каждом виде испытания, суммируются и выводится общий показатель в баллах.

В дальнейшем результат переводится в систему оценки «зачтено – не зачтено». Критерии:

40 – 21 балл- «зачтено»

20 – 0 баллов – «не зачтено».

Прием вступительного испытания профессиональной направленности по специальности 49.02.01 Физической культуре проводит преподаватель физической культуры колледжа. Вступительное испытание начинается по расписанию. Поступающие обязаны прибыть для прохождения испытания не позже, чем за 30 минут до начала вступительного испытания, указанного в расписании.

Вступительное испытание (первого потока) проводится 12 августа 2021 года, в 10.00, в спортивном павильоне колледжа по адресу: г. Слободской, ул. Никольская д.3.

Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы для поступления.

Перед началом испытаний преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности, а также информирует о порядке выполнения нормативов. Абитуриентам предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей вступительных испытаний.

К сдаче вступительного испытания допускаются лица в спортивной форме одежды, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается личной распиской совершеннолетнего абитуриента в бланке заявления, либо письменным заявлением законного представителя (родителя, опекуна и т. д.) несовершеннолетнего абитуриента.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка, кроме прыжка в длину с места. В отдельных случаях (при срыве, падении и т. п.) преподаватель, принимающий нормативы, может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение контрольных вступительных испытаний фиксирует видеочамера

Все нормативы вступительного испытания по физической культуре проводятся и сдаются в один день без перерыва. Результаты выполнения нормативов по физической культуре заносятся в экзаменационные ведомости.

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

Начисление первичных баллов за выполнение нормативов осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов.

Повторное прохождение вступительного испытания при получении результата «не зачтено» и передача вступительного испытания с целью улучшения результата не допускается.

#### **Условия и способы выполнения контрольных упражнений**

**Прыжок в длину с места** - выполняется из исходного положения: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание двумя ногами и осуществляется прыжок вперед- вверх. Результат оценивается из трёх попыток (лучший) с точностью до 1 см.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** - выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног 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.

**Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту (девушки)** - выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Партнер удерживает испытуемого за стопы.

Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

**Наклон вниз** - выполняется из исходного положения "стоя". Для оценки результата используется измерительная линейка. Участник выполняет два предварительных наклона вниз, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

**Челночный бег 4х9м** - выполняется в спортивном зале. Количество участников в одном забеге—не более 2 человек. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток.

**Прыжки на скакалке (юноши)** - выполняется в спортивном зале. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засекается время на секундомере (60 сек.) и считаются количество прыжков. Если происходит сбой, то участник продолжает дальше, пока не закончится время.

**ШКАЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ по специальности 49.02.01  
«Физической культуре»**

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>										
Прыжки на скакалке (раз, за 60 с.)	140	130	120	110	100	90	80	70	50	40 и менее
Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Челночный бег 4х9 м (сек)	8,6	8,8	9,1	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	210	205	200	190	180	170 и менее
<b>ДЕВУШКИ</b>										
Наклон вниз из положения стоя (см)	24	21	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	56	53	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Челночный бег 4х9 м (сек)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее

**Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:**

1. Секундомеры
2. Стойки для челночного бега
3. Измерительная линейка
4. Измерительная рулетка
5. Маты гимнастические
6. Перекладина
7. Скакалка

Директору КОГПОБУ СКПиСО  
О.М. Шеренцовой

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

проживающего по адресу:

Тел. \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу допустить к прохождению дополнительного вступительного  
испытания по физической культуре мою дочь (сына)

\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество абитуриента)

в виду отсутствия у него (нее) медицинских противопоказаний.

\_\_\_\_\_  
(Дата)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

Разработчик: Скокова С.Г., руководитель физического воспитания

Рекомендовано ПЦК или утверждено педсоветом

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Приложение 1

**Экзаменационная ведомость проведения вступительных испытаний по специальности  
49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов)**

Место проведения: Спортивный павильон СКПиСО

Дата проведения: 09 августа 2021года. Юноши

№	Ф.И.О. абитуриента	№ участника	Контрольные упражнения								Сумма баллов
			Челночный бег 9x4		Прыжки на скакалке		Подтягивание		Прыжки в длину с места		
			Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Подпись экзаменатора

С.Г. Скокова

Место проведения: Спортивный павильон СКПиСО

Дата проведения: 09 августа 2021 года. Девушки

№	Ф.И.О. абитуриента	№ участника	Контрольные упражнения								Сумма баллов
			Челночный бег 9x4 сек		Поднимание туловища из положения лёжа		Наклон вниз из положения стоя см		Прыжки в длину с места см		
			Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Подпись экзаменатора

С.Г. Скокова



**Итоговая ведомость проведения вступительных испытаний по специальности  
49.02.01 «Физическая культура» на базе 9 классов**

<b>№</b>	<b>Ф.И.О. абитуриента</b>	<b>Итоговый балл вступительных испытаний</b>	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Подпись экзаменатора

С.Г. Скокова

