

КГБПОУ «Каменский педагогический колледж»

**ПРИНЯТО:**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 2  
«10» февраля 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом № 29-осн  
от «10» февраля 2025 г.  
Директор \_\_\_\_\_ И.А. Гаевский

**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний по специальности**  
**49.02.01 "Физическая культура"**

г.Камень-на-Оби  
2025 г.

## **1. Общие положения**

Программа вступительных испытаний по специальности 49.02.01 "Физическая культура" предназначена для абитуриентов, поступающих в краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Каменский педагогический колледж» (далее – колледж) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 "Физическая культура", квалификация выпускника – педагог по физической культуре и спорту. Программа имеет своей целью ознакомить поступающих с требованиями и условиями проведения вступительного испытания, дать рекомендацию по их выполнению.

Обучаясь на данной специальности, студенты учатся организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу; осуществлять методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; преподавать физическую культуру по основным общеобразовательным программам. Исходя из специфических условий работы, педагог по физической культуре должен обладать хорошим здоровьем, постоянно заботиться о поддержании себя в хорошей физической форме. Поэтому приоритетными для оценки способностей поступающего выступает его физическая подготовленность.

## **2. Требования и условия проведения вступительного испытания**

Вступительным испытанием при приеме на обучение по специальности «Физическая культура» является физическое испытание, которое проводится в соответствии с перечнем вступительных испытаний, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Физическое испытание проводится на стадионе колледжа.

Допуск абитуриентов на физическое испытание проводится на основании экзаменационного листа и документа, удостоверяющего его личность. Посторонние лица на испытания не допускаются.

Физическое испытание абитуриентов осуществляет экзаменационная комиссия, состоящая из двух преподавателей на каждом обязательном контрольном упражнении.

## **3. Форма вступительного испытания**

Физическое испытание проходит в форме практического выполнения четырех обязательных контрольных упражнений, с целью оценки общей физической подготовки абитуриента, которые состоят из контрольных упражнений по легкой атлетике и гимнастике:

- бег на 60м.;
- бег на 400 м. (девушки), 1000 м. (юноши);
- подтягивание на высокой перекладине - юноши; отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола)- девушки;
- прыжок в длину с места.

## ***Характеристика обязательных контрольных упражнений***

### **3.1. Бег на 60 м.**

Бег на 60 м. осуществляется по беговой дорожке стадиона. Бег выполняется с низкого старта. Используемая обувь должна быть без шипов. Необходимо преодолеть дистанцию по прямой за максимально короткое время. В забеге участвуют двое поступающих, каждый бежит по своей дорожке. Забег осуществляется по командам: первая – «На старт», вторая – «Внимание» и третья «Марш». Если один или несколько поступающих начали движение до команды «Марш», то все участники останавливаются и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему движение раньше времени и спровоцировавшему движение других (фальстарт). Поступающий, совершивший фальстарт второй раз отстраняется от сдачи данного контрольного упражнения. Поступающим дается одна попытка. Результаты упражнения фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

### **3.2. Бег на 400 м. (девушки), 1000 м. (юноши).**

Бег на 400 м. осуществляется по беговой дорожке стадиона. Бег выполняется с низкого старта, каждый поступающий от старта до финиша бежит по своей дорожке. В забеге участвуют несколько поступающих. Забег осуществляется по командам: первая – «На старт», вторая – «Внимание» и третья «Марш». Если один или несколько поступающих начали движение до команды «Марш», то все участники останавливаются и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему движение раньше времени и спровоцировавшему движение других (фальстарт). Поступающий, совершивший фальстарт второй раз отстраняется от сдачи данного контрольного упражнения. Поступающим предоставляется одна попытка. Результаты упражнения фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег на 1000 м. осуществляется по беговой дорожке стадиона. Бег выполняется с высокого старта, касание руками дорожки запрещено. Используемая обувь должна быть без шипов. В забеге участвуют несколько поступающих. Первые 100 м. поступающие бегут по своим дорожкам, затем по общей дорожке. Забег осуществляется по командам: первая – «На старт», вторая – «Марш». Если один или несколько поступающих начали движение до команды «Марш», то все участники останавливаются и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему движение раньше времени и спровоцировавшему движение других (фальстарт). Поступающий, совершивший фальстарт второй раз отстраняется от сдачи данного контрольного упражнения. Поступающим предоставляется одна попытка. Результаты упражнения фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

### **3.3. Подтягивание на высокой перекладине - юноши; отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола)- девушки.**

*Подтягивание на высокой перекладине* осуществляется юношами. Исходная позиция – вис на высокой перекладине на прямых руках, хват сверху (положение фиксируется в течение 1-2 с). Сгибание и разгибание рук с кратковременной фиксацией подбородка выше перекладины. Допускается сгибание и отклонение тела от неподвижного положения. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Поступающему предоставляется одна попытка. Результаты упражнения фиксируются в количестве раз.

*Отжимание* (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола) осуществляется девушками. Выполняется из исходного положения упора лежа от пола: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, локти разводятся на угол не более 45 градусов, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Поступающему предоставляется одна попытка. Результаты упражнения фиксируются в количестве раз.

### 3.4. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места осуществляется из исходного положения стоя, ступни расположены параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание с двух ног и осуществляется прыжок вперед-вверх. Результат оценивается из трех попыток (лучший) с точностью до 1 см по последней линии касания пяток при приземлении или руки при падении назад.

## 4. Методика оценивания результатов обязательных контрольных упражнений

Результаты выполнения каждого обязательного контрольного упражнения оцениваются в баллах от 1 до 25 (Таблица №1).

### Показатели и критерии оценивания

Таблица №1

Прыжок в длину с места (см)			Бег 60 м. (сек.)			Бег 1000м. – юноши 400м. – девушки (сек.)			Юноши – подтягивание Девушки – сгибание разгибание рук (кол-во раз)		
Ю	балл	Д	Ю	балл	Д	Ю	балл	Д	Ю	балл	Д
240	25	190	8.3	25	9.1	3.19	25	1.19	17	25	20
239	24	189	8.4	22	9.2	3.20	24	1.20	16	24	19
238	23	188	8.5	19	9.3	3.21	23	1.21	15	23	18
237	23	187				3.22	22	1.22	14	21	17
236	22	186				3.23	21	1.23	13	20	16
235	22	185				3.24	20	1.24	12	19	15
234	21	184				3.25	19	1.25			
233	21	183									
232	20	182									
231	20	181									
230	19	180									
229	18	179				3.26	18	1.26	11	18	14
228	18	178	8.6	17	9.4	3.27	18	1.27		17	13
227	17	177	8.7	14	9.5	3.28	17	1.28		16	12
226	17	176				3.29	17	1.29	10	15	11
225	16	175				3.30	16	1.30		14	10
224	16	174				3.31	16	1.31			
223	15	173				3.32	15	1.32			
222	15	172				3.33	15	1.33			
221	14	171				3.34	14	1.34			

220	14	170				3.35	14	1.35			
219	13	169				3.36	13	1.36	9	13	9
218	12	168	8.8	12	9.6	3.37	12	1.37	8	10	8
217	12	167	8.9	10	9.7	3.38	10	1.38	7	7	7
216	11	166	9.0	8	9.8	3.39	8	1.39			
215	11	165				3.40	7	1.40			
214	10	164									
213	10	163									
212	9	162									
211	9	161									
210	8	160									
209	7	159	9.1	6	9.9	3.41	6	1.41	6	6	6
208	6	158	9.2	4	10.0	3.42	5	1.42	5	5	5
207	5	157	9.3	2	10.1	3.43	4	1.43	4	4	4
206	4	156	9.4	0	10.2	3.44	3	1.44	3	3	3
205	3	155				3.45	2	1.45	2	2	2
204	2	154				3.46	1	1.46	1	1	1
203	1	153				3.47	0	1.47	0	0	0
202	0	152									

## 5. Подведение итогов

Общий результат физического испытания абитуриента экзаменационная комиссия фиксирует в протоколе. Общий результат физического испытания представляет собой сумму баллов, полученных по результатам всех четырех обязательных контрольных упражнений. Максимально абитуриент имеет возможность получить сто баллов.

Далее к полученному результату прибавляется средний балл аттестата абитуриента и сумма баллов за индивидуальные достижения (при наличии).

Общая итоговая сумма баллов ранжируется от большего к наименьшему и составляется список 50 лучших результатов абитуриентов, рекомендованных для зачисления на бюджетные места. Не прошедшим на бюджетные места предлагается обучение на внебюджетной основе.

## 6. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При проведении вступительных испытаний для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – поступающие с ограниченными возможностями здоровья) колледж обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно – специальные условия, индивидуальные особенности).

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительных испытаний;

- поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;
- при проведении вступительных испытаний обеспечивается беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

## **7. Общие правила подачи и рассмотрения апелляций**

По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения и (или) несогласии с его результатами (далее – апелляция).

Рассмотрение апелляции не является передачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

Апелляция подается поступающим на следующий день после объявления результатов вступительного испытания. Приемная комиссия обеспечивает прием апелляций в течение рабочего дня.

Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

С несовершеннолетним поступающим имеет право присутствовать один из родителей (законных представителей).

Решение апелляционной комиссии принимается большинством голосов от числа лиц, входящих в состав апелляционной комиссии и присутствующих на ее заседании. При равенстве голосов решающим является голос председательствующего на заседании апелляционной комиссии.

После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке по вступительному испытанию.

Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего (под роспись).