

Утверждаю  
Директор  
ГАПОУ «Педколледж» г.Орска  
Тимошенко Ю.В.  
28.02.2023

## Программа вступительных испытаний По специальности Физическая культура

### 1. Общие положения

1.1. Вступительные испытания предназначены для определения у поступающих уровня физической подготовленности и возможности осваивать программу по специальности Физическая культура .

1.2. Вступительные испытания для абитуриентов, поступающих на специальность Физическая культура, проводятся в виде сдачи нормативов общей физической подготовки (далее - ОФП).

### 2. Форма и содержание вступительного испытания

2.1. Вступительные испытания по ОФП проводятся как спортивное многоборье и включают в себя пять обязательных контрольных упражнений, которые позволяют определить уровень силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся средней школы.

2.2. Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы (Таблица 1, 2, 3, 4), сумма баллов, набранных в пяти видах многоборья, является основанием для выставления итоговой оценки.

Таблица 1.

Упражнения спортивного многоборья	Девушки									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15

Бег на 1000 метров (мин)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45
Бег на 60 метров (сек)	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	25	23	20	18	16	14	12	10	8	5
<i>Макс.</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>20</i>	<i>10</i>

Таблица 2.

Упражнения спортивного многоборья	Юноши									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	235	230	225	220	210
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
Бег на 1000 метров (мин)	2,55	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45
Бег на 60 метров (сек)	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	23	20	18	16	14	12	10	8	5	0
<i>Макс.</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>20</i>	<i>10</i>

**Прыжок в длину с места.** Проводится на резиновой дорожке. Абитуриент становится носками к линии старта, стопы располагаются параллельно. Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется от линии старта до ближайшего места касания. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

**Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты под углом 90°, руки за головой в «замке» в течении 1 минуты (девушки).** Испытание проводится на гимнастическом мате или коврик. Из положения лёжа на спине, руки за головой закреплены, сделать максимальное количество подъемов туловища вперед до касания локтями коленей или верхней части бедра (ноги согнуты), при возвращении в исходное положение необходимо касание мата (коврика) лопатками.

**Наклон вперед из положения стоя на тумбе.** Выполняется стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, пятки ног расположены вместе. При наклоне вперед, пальцами обеих рук фиксируется результат в течении 3 сек.

**Бег на 60 метров.** Проводится на дорожке стадиона. По команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положение низкого (высокого) старта. Команда «Марш!» совпадает с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления абитуриентами дистанции необходимо следить, чтобы не снижался темп бега перед финишем. Разрешается только одна попытка. В забеге участвуют два или более испытуемых, время каждого фиксируется по

секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводится в любых погодных условиях (стартовые колодки не предоставляются).

**Бег на 1000 метров.** Проводится на дорожке стадиона. Бег начинается с высокого старта. Забег формируется по 10-12 абитуриентов. Фиксируется время бега по секундомеру.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
- опуститься в вис
- самостоятельно остановить раскачивание
- зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

#### **Примечание:**

1. Абитуриентам, имеющим спортивные звания: 1 спортивный разряд, КМС, МС России, МСМК (наличие удостоверения и классификационной книжки обязательно), за экзамен по ОФП выставляется 100 баллов.
2. Абитуриентам, имеющим 2 и 3 спортивный разряд по видам спорта : легкая атлетика, плавание, самбо, гиревой спорт, лыжные гонки и 1 юношеский разряд в игровых видах спорта: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис (наличие классификационной книжки обязательно), предоставляется право выбора на экзамене по ОФП 3 испытаний и начисление дополнительно 50 баллов.
3. Если абитуриент получил на экзамене травму, либо не явился на экзамен по иным медицинским показаниям, он обязан сообщить об этом в приемную комиссию и предоставить медицинскую справку. В случае получения травмы и по иным медицинским показаниям абитуриент от экзамена не освобождается, а имеет право сдать экзамен в другой день (установленный приемной комиссией колледжа), но до дня зачисления.

### **3. Критерии оценки вступительного испытания**

3.1. Итоговая оценка определяется по общей сумме баллов, набранных в пяти испытаниях в соответствии со следующей шкалой перевода:

- 100 – 90 баллов – «5»;
- 70 – 89 баллов – «4»;
- 50-69 баллов – «3»;

49 и менее баллов – «2».

#### **4. Порядок проведения вступительных испытаний**

- 4.1. В день проведения вступительных испытаний абитуриенты являются к назначенному времени в специальной форме: спортивная одежда (спортивный костюм, футболка, лосины, шорты и др.), кроссовки, носки; волосы убраны.
- 4.2. Абитуриенту на одежду крепится бейдж с номером, соответствующим номеру в протоколе, печатью колледжа и фотографией поступающего.
- 4.3. Результаты оценки норм ОФП фиксируются в протоколах (Приложение 1).
- 4.4. Результаты вступительных испытаний размещаются на стенде колледжа и на официальном сайте колледжа в сети Интернет на следующий день после проведения вступительного испытания.
- 4.5. Члены экзаменационной комиссии не проводят обсуждение, рассмотрение претензий, а также разъяснение абитуриентам результатов вступительного испытания.

#### **5. Составление рейтинга**

- 5.1. Ответственный секретарь приемной комиссии составляет рейтинг абитуриентов, который определяется по сумме баллов, полученных по результатам контрольных упражнений, и среднего балла по результатам конкурса аттестатов (пример см. Приложение 2).
- 5.2. Список абитуриентов, рекомендованных к зачислению, выставляется на информационном стенде колледжа и официальном сайте колледжа 21 августа 2023 года.
- 5.3. Абитуриенты предоставляют подлинники аттестата об основном общем образовании до 11 августа 2023 года (включительно).

**Протокол**  
**оценки нормативов ОФП абитуриентов**  
 44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
 в области физкультурно-оздоровительной деятельности

№ п/п	Ф.И.О. абитуриента	Прыжок в длину с места	Подтягивание (юноши), поднимание туловища (девушки)	Наклон туловища	Бег 60 м	Бег 1000 м	Сумма баллов	Итоговая оценка
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								

Дата \_\_\_\_\_

Экзаменационная комиссия

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Итоговый протокол  
определения балла для формирования рейтинга и списка абитуриентов,  
рекомендованных к зачислению**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. абитуриента</b>	<b>Отметка (итоговая оценка за ОФП)</b>	<b>Средний балл аттестата</b>	<b>Сумма баллов</b>
1.	..... Ольга Владимировна	5	4,2	9,2
2.	..... Светлана Викторовна	3	4,9	7,9
3.	..... Петр Васильевич	4	3,4	7,4
4.	..... Ирина Петровна	3	3,8	6,8
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				