

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 (кол-во раз за 1 мин.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
Бег на 500 метров (мин)	1:35.0	1:38.0	1:41.0	1:44.0	1:47.0	1:50.0	1:55.0	2:00.0	2:05.0	2:10.0
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
Макс.	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

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)	2:55.0	3:00.0	3:10.0	3:15.0	3:20.0	3:25.0	3:30.0	3:35.0	3:40.0	3:45.0
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>	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя на тумбе.

Методика проведения испытания:

При наклоне туловища вперед стоя на тумбе ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 сантиметров. Тестируемый самостоятельно выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне он максимально наклоняется и фиксирует свое положение не менее чем на 2 секунды. Участник оценивает расстояние от кончиков пальцев тестируемого до плоскости гимнастической скамейки, как ниже, так и выше указанной плоскости, с точностью до 1 сантиметра. Показатель Расстояние фиксируется со знаком «+» если кончики пальцев тестируемого опустились ниже плоскости гимнастической скамейки, со знаком «-» если его пальцы не достали до указанной плоскости.

Ошибки (попытка не засчитывается):

отсутствие фиксации конечного положения в течении 2 секунд;

сгибание ног в коленных суставах.

Бег на 60 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Бег на 500, 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. 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 резервный день (установленный приемной комиссией колледжа), согласно приказа.
2. Досрочная сдача испытаний допускается в случае (имеются подтверждающие документы): выезд на учебно-тренировочные сборы; выезд на официальные (чемпионат, первенство, кубок) соревнования.
3. Абитуриентам, имеющим спортивные звания: 1 спортивный разряд, КМС, МС России, МСМК (наличие удостоверения, классификационной книжки, приказа обязательно), а также принявших участие в Региональном и Итоговом этапах Чемпионата «Профессионалы» по линейке «юниоры» за экзамен по ОФП начисляется 50 баллов.
4. Абитуриентам, имеющим 2 и 3 спортивный разряд (наличие классификационной книжки, приказа обязательно) начисляется дополнительно 30 баллов.
5. Абитуриентам, имеющим 1 и 2 юношеский разряд по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол (наличие классификационной книжки, приказа обязательно) начисляется дополнительно 30 баллов.
6. Абитуриентам, сдавшим нормативы ВФСК «ГТО» начисляются дополнительные баллы: «золотой значок» - 20 баллов; «серебряный значок» - 15 баллов; «бронзовый значок» - 10 баллов.
7. Приёмной комиссией рассматриваются документы, подтверждающие выполнение спортивных званий и разрядов (присвоенные согласно требованиям ЕВСК, утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 марта 2025 г. № 173. Неправильно оформленные документы и/или их отсутствие не даёт право участвовать в конкурсном отборе.

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 – 80 баллов – «5»;
- 60 – 79 баллов – «4»;
- 40 – 59 баллов – «3»;
- 20 – 39 баллов - «2»;
- 10 – 19 баллов - «1»;
- 9 баллов и меньше - «0»

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 Результаты оценки норм ОФП фиксируются в протоколах (Приложение 1).

4.3 Результаты вступительных испытаний размещаются на стенде колледжа и на официальном сайте колледжа в сети Интернет на следующий день после проведения вступительного испытания.

4.4 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.

Протокол
оценки нормативов ОФП абитуриентов
для специальности 49.02.01– «Физическая культура»

№ п/п	ФИО абитуриента	Индивидуальные достижения	Виды испытаний										Сумма баллов	Итоговая оценка
			Прыжок в длину	Балл	Комплексное силовое упражнение	Балл	Челночный бег 6х10м	Балл	Бег 100 м	Балл	Бег 1000 м	Балл		
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														
16.														
17.														
18.														
19.														
20.														

Дата _____

Экзаменационная комиссия

_____/

_____/

_____/

_____/

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

№ п/п	Ф.И.О. абитуриента	Отметка (итоговая оценка за ОФП)	Средний балл аттестата	Сумма баллов
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.				