

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом колледжа  
от 28 февраля 2024 года №41

**Программа  
вступительных испытаний  
при приеме на обучение по специальности  
49.02.01 Физическая культура**

Данная программа предназначена для поступающих в КГБПОУ «БГПК имени В.К. Штильке» на заочную форму обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура» на базе среднего общего образования.

Программа имеет своей целью ознакомить поступающих с требованиями и условиями проведения вступительного испытания, дать рекомендации по их выполнению.

Составители:

Землякова Г.П., заведующий отделением гуманитарного образования и информационных технологий;

Рыжкова Н.Н., председатель ПЦК физической культуры и методики физического воспитания;

Федосеева М.А., педагог-психолог

## ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в соответствии с перечнем вступительных испытаний, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации.

*Цель* вступительного испытания – определение наличия физических и психологических качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальностям, требующим у поступающих наличия определенных физических и психологических качеств.

*Задачи:*

1. Определить наличие физической подготовленности поступающих.
2. Определить наличие психологической подготовленности поступающих.

Вступительное испытание проводится в два этапа (два дня):

**Первый этап** – физическое испытание - поступающие выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы.

**Второй этап** – психологическое испытание - психологическая диагностика, проводится для поступающих, получивших «зачтено» в результате выполнения первого этапа, в виде психологического компьютерного тестирования с целью изучения психологических качеств личности.

**На первом этапе** - на вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах
  - ✓ бег 1000 м,
  - ✓ бег 100 м,
  - ✓ прыжок в длину с разбега
- выполнение силового упражнения
  - ✓ юноши - подтягивание,
  - ✓ девушки – отжимание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

**На втором этапе** - на вступительном испытании с целью выявления психологических качеств изучения психологических качеств личности проводится психологическая диагностика в форме индивидуального компьютерного тестирования.

Время прибытия на испытание доводится на консультации и вывешивается на справочно-информационном стенде приёмной комиссии.

На первом этапе вступительного испытания необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

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 прибытии 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.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется со вступительного испытания, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

#### **ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. Поступающий допускается до сдачи вступительного испытания по физической культуре только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию определенными видами спорта (медицинской справки формы №083/5-89 (включая ЭКГ) - разрешительного медицинского документа, необходимого для участия в испытаниях по физической культуре. Справка может быть оформлена в любой поликлинике, включая частные. Важно: документ должен содержать ФИО, дату рождения и адрес обследуемого, дату медицинского освидетельствования. Обязательно указание на отсутствие соматической патологии. Во врачебном заключении должно быть указано, что отсутствуют противопоказания к сдаче нормативов по физической культуре.

2. В случае неблагоприятных погодных условий упражнение «Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки)» заменяется на упражнение «Прыжок в длину с места (юноши, девушки)».

### **ПОЯСНЕНИЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ**

#### **Бег 100м (юноши, девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - низкий старт. 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 по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники проходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

#### **Подтягивание в висе (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.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

### **Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки)**

Испытание выполняется с разбега в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту даётся три 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.

### **Прыжок в длину с места (юноши, девушки)\***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Данный тест проводится в соответствии с действующими правилами соревнований в данном виде и характеризует скоростно-силовые качества.

\* В случае неблагоприятных погодных условий упражнение «Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки)» заменяется на упражнение «Прыжок в длину с места (юноши, девушки)»

## Критерии оценки вступительного испытания

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе по каждому этапу.

Оценка результатов физического испытания проводится в сумме баллов согласно показанных результатов, представленных в приложении (нормативы физической подготовленности поступающих):

- 50-100 баллов – зачтено;
- 0-49 – не зачтено.

На психологическом испытании используются две диагностические методики. «Зачтено» выставляется в случае успешного прохождения двух диагностических исследований:

- тест на определение уровня развития интеллектуальных способностей считается пройденным при выполнении заданий на 50-100%;
- тест на выявление способностей владеть собой в различных ситуациях считается пройденным при выполнении всех заданий на 50-100%.

Критерии оценки в равной степени относятся к поступающим на очную и заочную формы обучения.

Успешное прохождение физического и психологического вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических и психологических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

## Приложение

### Нормативы физической подготовленности поступающих

#### Нормативы физической подготовленности поступающих на базе среднего общего образования (11 классов)

Подтягивание (раз)	Юноши				Баллы	Девушки				
	Прыжок в длину с разбега (м.см)	Прыжок в длину с места* (м.см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин.сек)		Бег 1000 м (мин.сек)	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с разбега (м. см)	Прыжок в длину с места* (м.см)	Отжимание (раз)
1	3.40	1.80	16.0	4.50	<b>1</b>	6.25	18.0	2.10	1.40	1
	3.45	1.85	15.7	4.45	<b>2</b>	6.15	17.5	2.15	1.45	
2	3.50	1.90	15.4	4.40	<b>3</b>	6.06	17.2	2.20	1.47	2
	4.00	1.94	15.2	4.35	<b>4</b>	5.57	17.0	3.25	1.50	
3	4.05	1.97	15.0	4.31	<b>5</b>	5.48	16.8	3.30	1.54	3
	4.10	2.04	14.8	4.27	<b>6</b>	5.40	16.6	3.35	1.57	
4	4.15	2.08	14.6	4.23	<b>7</b>	5.32	16.4	3.40	1.60	4
	4.20	2.10	14.4	4.19	<b>8</b>	5.24	16.2	3.45	1.64	
5	4.25	2.15	14.2	4.15	<b>9</b>	5.17	16.0	3.50	1.65	5
	4.30	2.20	14.0	4.12	<b>10</b>	5.11	15.8	3.55	1.66	
6	4.35	2.21	13.9	3.50	<b>11</b>	5.07	15.7	3.60	1.67	6
	4.40	2.22	13.8	3.45	<b>12</b>	5.05	15.6	3.65	1.68	
7	4.45	2.23	13.7	3.40	<b>13</b>	4.48	15.5	3.70	1.69	7
	4.50	2.24	13.6	3.35	<b>14</b>	4.40	15.4	3.75	1.70	
8	5.00	2.25	13.5	3.31	<b>15</b>	4.32	15.3	3.80	1.71	8
9	5.05	2.26	13.4	3.27	<b>16</b>	4.20	15.2	3.85	1.72	9
10	5.07	2.27	13.3	3.23	<b>17</b>	4.15	15.1	4.75	1.73	10
11	5.10	2.28	13.2	3.19	<b>18</b>	4.10	15.0	4.00	1.74	11
12	5.15	2.29	13.1	3.15	<b>19</b>	4.05	14.9	4.05	1.75	12
	5.17	2.30	13.0	3.12	<b>20</b>	3.15	14.8	4.17	1.76	
13	5.20	2.35	12.9	3.09	<b>21</b>	3.35	14.7	4.20	1.77	13
	5.25	2.40	12.8	3.08	<b>22</b>	3.40	14.6	4.25	1.78	
14	5.27	2.45	12.7	3.77	<b>23</b>	3.45	14.5	4.27	1.79	14
	5.30	2.50	12.6	3.06	<b>24</b>	3.50	14.4	4.30	1.85	
15	5,35	2.55	12.5	3.05	<b>25</b>	3.55	14.3	4, 35	1.90	15

\* В случае неблагоприятных погодных условий упражнение «Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки)» заменяется на упражнение «Прыжок в длину с места (юноши, девушки)»