

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
ГБП ОУ «Калязинский колледж»  
Протокол № 4  
от 21 » февраля 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБП ОУ

«Калязинский колледж»

Н.А. Рыбакова



21 » февраля 2022 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
для абитуриентов, поступающих на специальность  
49.02.01 Физическая культура  
(квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»)**

Калязин

2022

## 1. Основные положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Правилами приема в колледж в 2022 году с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих на отделение физической культуры.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с графиком, утвержденным председателем приемной комиссии.

**На вступительном испытании по общей физической подготовке абитуриент сдает четыре контрольных норматива: по легкой атлетике (бег 100 м, кросс 1000 м (мужчины) и 500 м (женщины), прыжок в длину с места) и гимнастике (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – женщины, подтягивание на перекладине – мужчины).**

Вступительное испытание принимается двумя преподавателями (на каждом контрольном нормативе).

Каждое упражнение оценивается отдельно по двадцатипятибалльной шкале. Итоговая оценка за вступительное испытание выставляется путем складывания результатов каждого норматива оцениваемого по двадцатипятибалльной шкале и равна сумме баллов за каждое упражнение, округленной до целого значения. Максимально абитуриент имеет возможность получить сто баллов.

## 2. Содержание вступительных испытаний

В содержание вступительного испытания включается практическое выполнение четырех обязательных контрольных упражнений общей физической подготовки (**бег 100 м, 500 или 1000 м, подтягивание на высокой перекладине (муж.) или отжимание (жен.), прыжок в длину с места**).

**Тест 1 – бег 100 м** по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Разрешается бежать с высокого старта. Старт высокий или низкий. Обувь без шипов. Преодолеть дистанцию по прямой за максимально короткое время. В забеге участвуют двое поступающих, каждый по своей дорожке. Одна попытка.

**Тест 2 – бег 500 м или 1000 м** по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Старт высокий, касание рукой дорожки запрещено. Обувь без шипов. В забеге участвуют несколько поступающих. Дается две команды: 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 раньше времени движение и

спровоцировавшему движение других (фальстарт). Поступающий, совершивший фальстарт второй раз отстраняется от сдачи вступительного испытания по физической культуре. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Поступающему предоставляется одна попытка.

**Тест 3 – прыжок в длину с места (см.).** Исходное положение: стоя, ступни 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.

**Тест 4 – подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) (муж.).** 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.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи (отжимание) (кол-во раз) (жен.)** выполняется из исходного положения упора лежа от гимнастической скамьи: выпрямленные перед собой руки упираются в скамью 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.

### **3. Методика оценивания результатов тестирования и определения итоговой оценки вступительного испытания по физической культуре**

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются в зачетных баллах от 1 до 25 по шкале оценок.

Итоговая оценка вступительного испытания по физической культуре выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении четырех контрольных упражнений.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Полученная в итоге сумма баллов позволяет определить результат сдачи вступительных испытаний по ОФП каждого абитуриента:

<b>Количество баллов</b>	<b>Оценка</b>
50 - 100	зачтено
0 - 49	не зачтено

