

Министерство образования и науки  
Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ «Городецкий  
Губернский колледж»

К.С.Частнов



**Программа**  
**вступительных испытаний**  
**на 2024/2025 учебный год для абитуриентов**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Городец, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы	4
2. Общий порядок организации вступительных испытаний	7
3.Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию	14
Приложения	17

## **1. Паспорт программы**

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» разработана для поступающих в ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж» на базе основного общего образования по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура в 2024 году.

Цель вступительных испытаний - определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Оценка уровня развития у абитуриентов определенных физических качеств, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Оценка уровня практических навыков в области физического воспитания.

### **Общие положения**

Поступление абитуриентов на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура осуществляется на основе конкурса документов об образовании при условии выполнения нормативов настоящей программы.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж» на образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура в 2024 году.

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021г. № 287 обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию,

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (квалификация – педагог по физической культуре и спорту).

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды практических заданий:

1. Быстрота, выносливость

- бег на дистанцию 60 м;
- бег на дистанцию 1000 м.(юноши), 800 м (девушки)

2. Скорость, сила

- прыжок в длину с места

3. Сила, выносливость

- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (вступительное испытание проводится для девушек);

- подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

4. Ловкость, координация движений:

- метание спортивного снаряда (граната 700, 500 г.)

Вступительные испытания проводит и оценивает экзаменационная комиссия, состоящая из преподавателей физической культуры колледжа в количестве 3 человек (председатель комиссии, 2 члена комиссии).

#### *Требования к уровню компетенций абитуриентов*

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

## **2. Общий порядок организации вступительных испытаний**

### **Условия допуска абитуриентов к испытаниям**

Условиями допуска абитуриента к прохождению вступительных испытаний являются:

- наличие заявления о поступлении;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, приложенной к заявлению (предъявление документа, удостоверяющего личность);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 N 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий),включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

Абитуриенты не допускаются к прохождению вступительных испытаний в следующих случаях:

- отсутствие документа удостоверяющего личность;
- отсутствие медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;

- ухудшение самочувствия перед началом тестирования;
- отсутствие спортивной формы;
- недисциплинированного, некорректного поведения или грубости в отношении других лиц (в том числе членов экзаменационной комиссии).

### **Порядок и условия проведения вступительных испытаний**

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве и получения индивидуального протокола (приложение 1).

Экзаменационная комиссия при проведении вступительных испытаний обеспечивает необходимые меры общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Место проведения вступительных испытаний: МБУ ФСК «Спартак» г.Городец , ул.Новая д.36.

Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения абитуриентов (помещается на официальном сайте ГАПОУ ГГК во вкладке «Абитуриентам») не позднее чем за 7 дней до начала вступительных испытаний.

Перед началом вступительных испытаний абитуриентам предоставляется до 15 минут на проведение разминки в целях подготовки к сдаче практических заданий.

Условия организации практических заданий предусматривают следующую последовательность их выполнения:

#### **1. Бег на дистанцию 60 м.**

Бег проводится по прямой беговой дорожке с резиновым покрытием с высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более 3 человек. Осуществляется из любого положения (низкого, высокого) по выбору испытуемого.

В качестве упоров для ног устанавливают специальные колодки. Если же колодок нет – тогда старт выполняют с высокого положения. Перед началом забега испытуемый должен подобрать для себя максимально удобное и комфортное положение. Толчковую ногу поставить вперед, руки и туловище расслабить, тело немного подать вперед.

Забег производят путем подачи трех команд:

1. На старт. Нужно выйти на беговую дорожку, занять свою беговую линию.

2. Внимание. Участник забега принимает позицию, готовую для бега и замирает на месте.

3. Марш. Подается взмахом флажка и звуковым сигналом. После его поступления можно начинать бежать. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!"

## **2. Прыжок в длину с места**

Испытуемый должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед.

Участник получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Попытка не засчитывается в случае:

- заступа за линию отталкивания или ее касания;



- при выполнении, отталкиваясь с предварительным подскоком;
- при поочередном отталкивании ногами.

### **3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (испытание для юношей).**

Техника выполнения испытания на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине (испытание для девушек).**

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 создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, 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";
- отрывание таза во время опускания туловища;
- смещение таза.

#### **4.Метание спортивного снаряда на дальность (граната 700 г-для юношей, 500 г.- для девушек)**

Метание гранаты производится на отдельной площадке с обозначенным сектором для метания. Место для метания оборудуется специальной планкой.

Участники делают по 3 подхода. Результат засчитывается при выполнении следующих условий:

- граната приземлилась внутри сектора, не выйдя за его пределы по ширине;
- участник не заступил за планку во время и после броска.

Каждый идущий в зачет бросок судья отмечает командой «Есть» и поднимает флажок. После этого производится замер, и дальность, продемонстрированная участником испытания, заносится в протокол.

Замеряется дальность следующим образом:

- след от снаряда внутри сектора отмечается флажком.
- рулеткой с точностью до сантиметра определяют расстояние от планки до флажка.

Замер производится не после каждого броска, а после трех подходов. В протоколе фиксируется только наибольшая дальность броска.

#### **5. Бег на дистанцию 1000м(юноши), 800м (девушки)**

Проводится по стадиону с резиновым покрытием с общего высокого старта (число участников забега не более 10 человек).

Забег производят путем подачи двух команд:

1. На старт. Нужно выйти на беговую дорожку, занять свою беговую линию.

2. Марш. Подается взмахом флажка и звуковым сигналом.

После его поступления можно начинать бежать. При переходе с бега на ходьбу испытуемый снимается с дистанции, практическое задание оценивается как «незачет».

Во время проведения вступительного испытания экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- являться на испытания строго по расписанию, не опаздывать;
- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил проведения испытаний абитуриент удаляется с вступительного испытания с аннулированием результатов за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт экзаменационной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность абитуриентам наиболее полно проявить уровень своих умений.

Показанный каждым участником результат после выполнения каждого испытания членами экзаменационной комиссии фиксируется в индивидуальном протоколе, озвучивается абитуриенту. По окончании выполнения всех испытаний индивидуальные результаты оцениваются

экзаменационной комиссией путем соотнесения с указанными в настоящей программе нормативами и оцениваются в баллах. Абитуриент знакомится с протоколом под роспись. Критерии оценки результатов выполнения испытаний представлены в приложении 2.

По завершению вступительных испытаний формируется сводный протокол (приложение 3), который передается председателем экзаменационной комиссии (вместе с индивидуальными протоколами) ответственному секретарю приемной комиссии.

В случае неявки на вступительные испытания или если абитуриент отказывается выполнять испытание ему выставляется «незачет».

Лица, не явившиеся на испытания по уважительной причине (с предоставлением подтверждающих документов), могут быть допущены к сдаче испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

Повторная сдача вступительных испытаний не разрешается.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательной программе 49.02.01 Физическая культура.

Абитуриенты, получившие суммарно по всем видам вступительных испытаний от 40 до 80 баллов, считаются сдавшими 1 этап вступительных испытаний (получают «зачет») и далее участвуют в рейтинге документов об образовании (2 этап).

Абитуриенты, получившие суммарно по все видам вступительных испытаний 39 баллов и менее, считаются не сдавшими 1 этап вступительных испытаний (получают «незачет») и далее исключаются из рейтинга документов об образовании (2 этап).

При равенстве среднего балла в аттестате и при равенстве результатов вступительных испытаний приоритет поступления отдается при наличии следующих личных достижений:

1. наличие действующей разрядной книжки
2. наличие знака отличия ВФСК «ГТО»
3. наличие личных спортивных грамот и наград.

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

При необходимости создания специальных условий при проведении вступительных испытаний инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в приемную комиссию предъявляют документ, подтверждающий инвалидность или ОВЗ, требующие создания указанных условий.

Инвалиды и лица с ОВЗ при поступлении в профессиональные образовательные организации сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ОВЗ, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;
- присутствие ассистента из числа работников образовательной организации или привлеченных лиц, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- поступающим предоставляется инструкция в печатном виде о порядке проведения вступительных испытаний;
- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;

– материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

#### **4.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию**

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.

2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.

3. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008.

4. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;

5. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.

6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт 2010.

##### **Дополнительные источники:**

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.

3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.

5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

7. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Официальный сайт ВФСК «ГТО» Web: <http://o-gto.ru>

Индивидуальный протокол № \_\_\_\_\_

проведения вступительных испытаний

абитуриентов специальности 49.02.01 Физическая культура

ФИО абитуриента \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование вида испытаний	Результат	Балл
1	Бег 60 м.		
2	Прыжок в длину с места		
3	Подтягивание/ поднимание туловища из положения лежа		
4	Метание спортивного снаряда(700г/500г)		
5	Бег 1000м/800м		
ИТОГО			

На основании критериев оценки результатов вступительных испытаний экзаменационная комиссия постановляет осуществить зачет/не осуществить зачет вступительных испытаний \_\_\_\_\_ и допустить/не допустить ко 2 этапу испытаний.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены комиссии: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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

С протоколом вступительных испытаний ознакомлен:

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

подпись

ФИО абитуриента

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Критерии оценки результатов вступительных испытаний**

Бег 60м (с)	Бег 1000м (мин.с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Метание спортивного снаряда (700г)	БАЛЛЫ	Бег 60м (с)	Бег 800м (мин.с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Метание спортивного снаряда (500г)
<b>ЮНОШИ</b>										
8.0	3.20	240	15	29	16	9.0	3.20	190	40	20
8.1	3.22	238	14	27	15	9.1	3.22	188	38	19
8.2	3.24	236	13	25	14	9.2	3.24	186	36	18
8.3	3.26	234	12	23	13	9.3	3.26	184	34	17
8.4	3.28	232	11	21	12	9.4	3.28	182	32	16
8.5	3.30	230	10	19	11	9.5	3.30	180	30	15
8.6	3.32	225	9	17	10	9.6	3.32	170	28	14
8.7	3.34	220	8	15	9	9.7	3.34	175	27	13
8.8	3.36	215	7	13	8	9.8	3.36	165	26	12
8.9	3.38	210	6	11	7	9.9	3.38	160	25	11
9.0	3.40	205	5	9	6	10.0	3.40	155	24	10
9.1	3.42	200	4	7	5	10.1	3.42	150	23	9
9.2	3.44	185	3	5	4	10.2	3.44	145	22	8
9.3	3.46	180	2	3	3	10.3	3.46	140	21	7
9.4	3.48	175	1	1	2	10.4	3.48	135	20	6
<b>ДЕВУШКИ</b>										

Сводный протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**проведения вступительных испытаний абитуриентов специальности 49.02.01 Физическая культура**

№ п/п	ФИО абитуриента	Результат/балл практического задания						Итого баллов	Результат зачет/не зачет
		Бег 60 м.	Бег 100/800м	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание/ поднимание туловища	Метание спортивного снаряда			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									

