



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края имени Белова Сергея Александровича»

Управление документацией

УД- 01.02.07

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ

«КОРПК им. Белова С. А.»

С.Ю. Гончарова

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

по специальностям:

49.02.01 Физическая культура,

49.02.02 Адаптивная физическая культура,

49.02.03 Спорт

	Должность	Фамилия	Подпись
Разработал	Заместитель директора	А. А. Боженко	
Принято			
Согласовано			
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 09/06/2025, 14:06		КЭ: _____ УЭ: _____ Стр. - 13

1. Пояснительная записка

1.1. Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования.

1.2. Программа вступительных испытаний разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 21 апреля 2021 г. №193;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2023 г. № 640;

Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

Правилами приема в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края» по образовательным программам среднего профессионального образования в 2025 году.

1.3. Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований и критериями оценки вступительного испытания.

1.4. При отборе поступающих для зачисления в колледж учитываются следующие основные критерии:

- результаты вступительных испытаний;
- результаты общеобразовательных предметов;
- результаты индивидуальных достижений.

2. Программа вступительного испытания

2.1. Абитуриенты, поступающие в колледж, сдают вступительное испытание в виде выполнения нормативов по общефизической подготовке:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (девушки).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Бег 30 метров.

Акробатические упражнения.

Кросс 1 км.

2.2. Содержание испытания и нормативные требования учитывают возрастной контингент абитуриентов и соответствуют требованиям общеобразовательной школьной программы по физической культуре.

2.3. В ходе испытаний абитуриенты выполняют нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, силы, координации, скоростной силы и выносливости.

3. Проведение и оценивание вступительного испытания

3.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию, утвержденному председателем приемной комиссии.

3.2. Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов на консультации, размещается на сайте колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3. На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

3.4. Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация.

3.5. На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

3.6. 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 прибытию к месту проведения испытания;

соблюдать тишину;

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.

3.7. За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

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

3.9. В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов колледжа.

3.10. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11. Если абитуриент не явился на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа комиссия рассматривает возможность выполнения того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в колледж.

3.12. Результаты вступительных испытаний по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое испытание.

Оценка результатов физического испытания проводится согласно результатам, установленным в Приложении 1 к настоящей Программе.

3.13. Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за данное вступительное испытание абитуриент получает «0» баллов.

3.14. Если количество абитуриентов, допущенных к конкурсному отбору, превышает контрольные цифры набора, то отбор осуществляется на основании конкурса среднего балла документа об образовании (аттестата).

4. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4.1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательную организацию сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

4.2. Для оценки физической подготовки используются нормативы ВФСК ГТО, утвержденные приказом Минспорта России от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5. Критерии оценивания

5.1. Требования к выполнению заданий и критерии оценки в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим на очную и заочную формы обучения.

5.2. По заочной форме обучения лицам старше 24 лет вступительные испытания по физической подготовке приравниваются уровню знака отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной категории:

«золото» - 15 баллов;

«серебро» - 12 баллов;

«бронза» - 8 баллов.

5.3. Минимальный балл по результатам вступительных испытаний по общефизической подготовке, признаваемый как положительный – 5,0 баллов.

Максимальный балл вступительных испытаний - 25,0 баллов.

Индивидуальные достижения оцениваются – 5,0 баллов.

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (МУЖЧИНЫ)

Абитуриенту дается одна попытка. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом экзаменатора в исходном положении.

Абитуриент может опробовать снаряд перед выполнением контрольного упражнения.

Исполнение:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и туловище выпрямлены, ноги не касаются пола.

Абитуриент берется за перекладину хватом сверху (большими пальцами внутрь), равным ширине плеч (разрешается натереть руки магнезией). Повисает, немного прогнув спину, ступни вместе (допускается скрещивание ног).

Началом выполнения контрольного упражнения является основная стойка, принятая перед снарядом (также и в том случае, когда помогают напрыгнуть в вис).

По команде «Можно!» абитуриент начинает выполнение упражнения.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис, зафиксировав И.п. на 0,5 с., и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом членом экзаменационной комиссии. Подтягивание в виси должно выполняться абсолютно спокойно и без задержки дыхания.

Окончанием упражнения считается момент после приземления.

После окончания выполнения контрольного упражнения абитуриент должен подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Ошибки (попытки не засчитываются):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное (поочередное) сгибание рук.
- 5) перехват перекладины руками (смена ширины хвата).

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ (ЖЕНЩИНЫ)

Абитуриентке дается одна попытка. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в исходном положении.

Абитуриент может опробовать снаряд перед выполнением контрольного упражнения.

Исполнение:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью выполняется из ИП – упор лежа: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Упражнение начинается по команде экзаменатора: «Можно!».

Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с.

Абитуриентка, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его, продолжает выполнение упражнения.

После окончания выполнения контрольного упражнения абитуриентка должна подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Ошибки (попытки не засчитываются):

- 1) неполная амплитуда движений;
- 2) сильные прогибания спины во время выпрямления рук;
- 3) перестановка рук на опоре;
- 4) нарушение прямой линии «голова-туловище-ноги»;
- 5) касание пола коленями;
- 6) отсутствие фиксации исходного положения;
- 7) поочерёдное сгибание и разгибание рук;
- 8) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи.

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2:

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Абитуриенту дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Абитуриент может опробовать место прыжка перед выполнением контрольного упражнения.

Исполнение:

Для выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами прыгун принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Абитуриент подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Одновременным толчком двух ног и махом руками выполняется прыжок вперед.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

После выхода с места приземления прыгун должна подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3:

БЕГ 30 МЕТРОВ

Абитуриенту дается одна попытка. Оценивается результат преодоления дистанции.

Исполнение:

Участники стартуют по 2 человека. Бег 30 метров проводится с низкого старта без колодок.

По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии приседает (принимает позу «низкого старта»), опускается на колено сзади стоящей ноги. Ставит руки на дорожку позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на

большой указательный и средний пальцы, причем пальцы обращены друг к другу, кисть параллельна линии старта, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки, взгляд направлен на расстояние 1 м. за стартовую линию; По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен; По команде «Марш!» (команда голосом) бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т.е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. После финиширования бегун должен подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Ошибки:

- 1) фальстарт (начало движения до старта; нет фиксации стартовой позиции; создание помех другому бегуну либо членам экзаменационной комиссии);
- 2) при беге на дистанции бегун создает помехи другому бегуну.

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Абитуриенту дается одна попытка. Оценивается качество выполнения комбинации. Контрольное упражнение выполняется отдельно каждым участником вступительного испытания. Контрольное упражнение выполняется одним из двух вариантов комбинаций по выбору абитуриента.

Программа акробатических упражнений для мужчин:

Вариант 1 (мужчины)

И.п. – основная стойка (о.с.)

1. Кувырок вперед прыжком в упор присев
2. Силой стойка на голове и руках (держат)
3. Выпрямляя руки упор лежа
4. Сгибая руки, круговой перекат прогнувшись вправо (влево) в упор лежа
5. Из упора лёжа кувырок вперед в упор присев
6. Выпрямляясь, шаг правой и переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь
7. С поворотом налево, приставляя правую, упор присев, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх прогнувшись руки вверх – в стороны в о.с.

Вариант 2 (мужчины)

И.п. – основная стойка (о.с.)

1. Фронтальное равновесие (держат), приставить ногу – о.с.
2. Шагом правой (левой), стойка на руках, кувырок вперед в упор присев
3. Длинный кувырок вперёд в упор присев
4. Выпрямляясь, шаг правой, переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь
5. С поворотом налево, приставляя правую, о.с. и кувырок назад согнувшись с выпрямлением в о.с.
6. Прыжок с поворотом на 360°

Программа акробатических упражнений для женщин:

Вариант 1 (женщины)

И. п. – основная стойка (о.с.).

1. Фронтальное равновесие на правой (левой) (держат)
2. Приставляя левую (правую), о.с., полуприсед, длинный кувырок вперёд в

Вариант 2 (женщины)

И. п. – основная стойка (о.с.).

1. Шагом правой (левой) равновесие на правой (левой), руки в стороны
2. Приставляя левую (правую), основная стойка, полуприсед – длинный кувырок

упор присев

3. Кувырок вперёд в положение лежа на спине, руки вверх

4. «Мост» из положения лежа (держать)

5. Поворот направо (налево) кругом в упор присев

6. Кувырок назад в упор присев

7. Перекатом назад, стойка на лопатках (держать)

8. Перекатом вперёд упор присев

9. Прыжок прогнувшись руки вверх – в стороны в о.с

вперёд в упор присев

3. Кувырок вперёд в сед руки вверх;

4. Наклон (держать)

5. Перекатом назад в группировке, стойка на лопатках (держать)

6. Кувырок назад через плечо, в упор, стоя на колене, другая нога назад

7. Махом одной, упор присев, встать, руки вверх

8. Переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны

9. Приставляя правую (левую), о.с., прыжок с поворотом на 360°

Исполнение:

Абитуриент имеет право на опробование акробатической комбинации перед выполнением контрольного упражнения.

По вызову члена предметной экзаменационной комиссии, абитуриент (абитуриентка) подходит к месту начала исполнения контрольного упражнения, принимает основную стойку и, с разрешения членов предметной комиссии, приступает к выполнению контрольного упражнения.

Началом выполнения контрольного упражнения является основная стойка, принятая абитуриентом (абитуриенткой) перед снарядом. Окончанием упражнения считается момент, когда абитуриент (абитуриентка) после приземления принимает основную стойку.

Контрольное упражнение должно выполняться безукоризненно, без ошибок, без нарушения структуры каждого элемента, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, чётко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

Содержание каждого элемента (упражнения) должно соответствовать его описанию. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов (упражнений) и комбинации в целом, а также невыполнение требований к содержанию упражнения ведут к соответствующим сбавкам, в зависимости от величины и характера отклонения.

После исполнения комбинации участник должен подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Сбавки за ошибки при выполнении упражнений:

При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от выполнения (сбавка – 0,1 балла).

Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения (сбавка – 0,3 балла).

Грубые ошибки – большое (существенное) искажение, в том числе, граничащее с невыполнением (сбавка от 0,5 до 1,0 балла).

Ошибки невыполнения – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение. Элемент может быть не выполнен из-за пропуска, искажения или замены.

Изменение элемента, в результате которого получился явно другой элемент, приравнивается к невыполнению элемента.

Если ошибки едва заметны (в осанке, чистоте и чёткости исполнения, выразительности и т.п.), то сбавки производятся за совокупность подобных ошибок в комбинации в целом. Оценка выполнения контрольного упражнения проводится открытым способом с объявлением окончательной оценки.

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5:

КРОСС 1 КМ

Абитуриенту дается одна попытка. Оценивается результат преодоления дистанции.

Исполнение:

Участники стартуют по 6-8 человек.

Бег на 1 км выполняется с высокого старта.

По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора, обычно в 3 метрах от линии старта.

По команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее.

Команда «Внимание!» не подается.

По команде «Марш!» бегуны устремляются вперед.

О начале последнего круга бегуну подается сигнал голосом.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т.е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

После финиширования бегун должен подойти к столу протоколиста для ознакомления с результатами выполнения контрольного упражнения.

Ошибки:

1) фальстарт (начало движения до старта; не выход на стартовую позицию; нет фиксации стартовой позиции; создание помех другим бегунам либо членам экзаменационной комиссии);

2) при беге на дистанции бегун создает помехи другим бегунам.