



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК
Бел О.Ф. Быч
Протокол № 5
от « 18 » января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«Губернский колледж»
А.И. Лысиков
« 16 » января 2023 г.

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

49.02.01 «Физическая культура»

г.о. Серпухов, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний для поступающих в Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Губернский колледж» составлена в соответствии с: нормами ФГОС СПО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 30 декабря 2013 г. N 1422 «Об утверждении Перечня 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»; «Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 г. №457; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. N 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».

1. Правила проведения вступительных испытаний

Программа вступительных испытаний предназначена для абитуриентов поступающих в 2023 году на базе основного общего образования.

Основная профессиональная образовательная программа по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» включает вступительные испытания, требующие наличия у поступающих определенных физических качеств.

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного испытания по физической культуре, форма его проведения, а также методические указания по его организации.

В методических указаниях к вступительному испытанию даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного испытания по физической культуре.

Испытания проводятся согласно составленному расписанию.

2. Порядок сдачи вступительных испытаний

Порядок сдачи вступительных испытаний определяется приёмной комиссией. За каждое испытание в соответствии с показанным результатом выставляются баллы по прилагаемым таблицам (максимальное количество баллов за каждый вид испытаний - 25). В случае если показанный результат

находится выше или ниже табличного, то абитуриенту выставляется соответственно максимально высший или низший балл по таблице. Баллы, полученные в каждом виде испытаний, суммируются. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за все нормативы, общей физической подготовки равно 50.

2.1. К вступительным испытаниям допускаются все абитуриенты, подавшие документы на оказание государственной образовательной услуги по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

2.2. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

2.3. Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

2.4. Лица, не явившиеся на вступительное испытание, проводимое в ГАПОУ МО «Губернский колледж», по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах на следующем этапе сдачи вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

2.5. Вступительные испытания оформляются протоколами (протокол по результатам уровня подготовки по физической культуре), фиксирующими результат выполнения контрольных нормативов и количество набранных баллов.

2.6. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента приемной комиссией структурного подразделения колледжа.

2.7. В день вступительного испытания абитуриент обязан явиться за 15 минут до его начала, иметь при себе паспорт, иметь при себе спортивную форму для занятий на открытой площадке; паспорт является пропуском на вступительное испытание.

2.8. Вступительные испытания проводятся с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

2.9. Перед началом вступительных испытаний проводится с абитуриентами вводный инструктаж о мерах профилактики, безопасности, порядке организации и сдачи вступительных испытаний.

2.10. За нарушение правил поведения, несоблюдение социальной дистанции абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и предоставлением результата «не прошел испытание», о чем делается запись в протоколе.

2.11. На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим

наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

2.12. Информация о результатах вступительных испытаний размещается на официальном сайте ГАПОУ МО «Губернский колледж» не позднее следующего дня после их проведения.

Правила выполнения вступительных испытаний по физической культуре

Вступительные испытания проводятся на открытой площадке или в спортивном зале, в зависимости от погодных условий, по подгруппам, в присутствии медицинских работников колледжа.

Бег на дистанцию 100 м

Стартер подает команду

«НА СТАРТ». Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает флаг и подает следующую команду.

«ВНИМАНИЕ». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой.

«МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. При прохождении дистанции абитуриенты стартуют по своим дорожкам, определенным членами отборочной комиссией колледжа.

Каждый абитуриент должен бежать по своей дорожке до финиша. Результат абитуриенту не зачитывается: - если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по этой дорожке; - за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции; - в случае падения абитуриента на дистанции в следствии его неподготовленности.

Бег 1000 метров

Стар высокий, низкий (по выбору абитуриента) по команде «Марш!» участник стартует от линии и пробегает дистанцию 1000 метров. Время засекается с точностью до 0.1 с. В момент пересечения линии финиша.

Правила выполнения вступительных испытаний по физической культуре

Вступительные испытания проводятся на открытой площадке или в спортивном зале, в зависимости от погодных условий, по подгруппам, в присутствии медицинских работников колледжа.

Бег на дистанцию 100 м

Стартер подает команду

«НА СТАРТ». Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает флаг и подает следующую команду.

«ВНИМАНИЕ». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой.

«МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. При прохождении дистанции абитуриенты стартуют по своим дорожкам, определенным членами отборочной комиссией колледжа.

Каждый абитуриент должен бежать по своей дорожке до финиша. Результат абитуриенту не зачитывается: - если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по этой дорожке; - за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции; - в случае падения абитуриента на дистанции в следствии его неподготовленности.

Бег на дистанцию 1000 метров.

Стар высокий, низкий (по выбору абитуриента) по команде «Марш!» участник стартует от линии и пробегает дистанцию 1000 метров. Время засекается с точностью до 0.1 с. В момент пересечения линии финиша.

Критерии оценивания по физической культуре

Испытание оценивается по 50 -балльной системе:

За каждое испытание в соответствии с показанным результатом выставляются баллы по прилагаемым таблицам (максимальное количество баллов за каждый вид испытаний - 25). Все набранные баллы суммируются.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется по системе зачтено/не зачтено.

менее 25 баллов - «НЕ ЗАЧЕТ»,

26-50 баллов - «ЗАЧЕТ».

Нормативы для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке для девушек представлены в Приложении 1.

Нормативы для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке для юношей представлены в Приложении 2.

НОРМАТИВЫ
для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке
(девушки)

Баллы	Виды физических упражнений (девушки)	
	Бег 100 м	Бег 1000 м
25	0:15,0	3:39,2
24	0:15,2	3:44,5
23	0:15,4	3:49,8
22	0:15,6	3:55,1
21	0:15,8	4:00,4
20	0:16,0	4:05,7
19	0:16,2	4:11,0
18	0:16,4	4:16,3
16	0:16,6	4:21,6
15	0:16,8	4:26,9
14	0:17,0	4:32,2
13	0:17,2	4:37,5
12	0:17,4	4:42,8
11	0:17,6	4:48,1
10	0:17,8	4:53,4
9	0:18,0	4:58,7
8	0:18,2	5:04,0
7	0:18,4	5:09,3
6	0:18,6	5:14,6
5	0:18,8	5:19,9
4	0:19,0	5:24,2
3	0:19,2	5:29,5
2	0:19,4	5:32,8
1	0:19,6	5:37,1

НОРМАТИВЫ
для сдачи вступительных испытаний по физической подготовке
(юноши)

Баллы	Виды физических упражнений (юноши)	
	Бег 100 м	Бег 1000 м
25	0:12,8	3:08,5
24	0:13,0	3:13,8
23	0:13,2	3:19,1
22	0:13,4	3:24,4
21	0:13,6	3:29,7
20	0:13,8	3:35,0
19	0:14,0	3:40,3
18	0:14,2	3:45,6
16	0:14,4	3:50,9
15	0:14,6	3:56,2
14	0:14,8	4:01,5
13	0:15,0	4:06,8
12	0:15,2	4:12,1
11	0:15,4	4:17,4
10	0:15,6	4:22,7
9	0:15,8	4:28,0
8	0:16,0	4:33,3
7	0:16,2	4:38,6
6	0:16,4	4:42,9
5	0:16,6	4:47,2
4	0:16,8	4:52,5
3	0:17,0	4:57,8
2	0:17,2	5:02,1
1	0:17,4	5:07,4

Список литературы

1. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие/(Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, И.В.Кулищенко, Е.В.Крякина); под.ред. Ю.Д.Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 272 с.
2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Физкультура и спорт, 2020.