

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области  
«Тарский индустриально-педагогический колледж»  
(БПОУ «ТИПК»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.М. Берестовский

«декабрь» 2021 г.

## ПРОГРАММА

дополнительных вступительных испытаний

(на базе основного общего образования) в области физической культуры

### Общие положения

1. Вступительные испытания для поступающих на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся в соответствии в Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определённых физических качеств, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», а также Правилами приема в БПОУ «ТИПК» на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования.

2. Вступительные испытания проводятся в устной форме, в виде выполнения контрольных упражнений на определение уровня физической подготовленности абитуриентов.

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

4. Вступительное испытание является конкурсным и оценивается по 10-бальной шкале в каждом из испытаний. Абитуриенты, поступающие и имеющие спортивный разряд по виду спорта, автоматически получают

40 баллов и дополнительное вступительное испытание по физической подготовленности не сдают.

5. Поступающие, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие подтверждающие документально обстоятельства, препятствующие участию в вступительных испытаниях) допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов.

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

К вступительным испытаниям в области физической культуры допускаются абитуриенты на основании показаний медицинской справки, заверенной врачом, при отсутствии противопоказаний в состоянии здоровья у поступающих на момент сдачи вступительных испытаний, подтвержденные медицинским работником колледжа.

Вступительные испытания проводятся в течении одного дня. Поступающий должен явиться за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или шорты, спортивная обувь на нескользкой подошве.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам экзаменационной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе поступающего, выставляются баллы. Максимальный балл, который может получить поступающий успешно выполнивший все физические упражнения составляет 40 баллов.

Вступительные испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения контрольных упражнений и (при необходимости) комментарии экзаменаторов.

Программа вступительных испытаний определяет уровень физической подготовленности абитуриентов при выполнении следующих контрольных упражнений:

- бег 100 м;
- прыжок в длину с места;
- бег 1000 м;

- подтягивание на перекладине (юноши);

-подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (девушки).

Технические требования к выполнению дополнительного вступительного испытания следующие:

Бег 100м. Предназначается для определения быстроты. По команде «На старт!» учащемуся необходимо подойти к стартовым колодкам и принять исходное положение: присесть, опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии, установить в упор стартовой колодки сначала толчковую, а затем и маховую ноги и одновременно опуститься на колено стоящей сзади ноги. Руки должны быть выпрямлены, кисти перемещены назад за стартовую линию в упор немного шире плеч. Большие пальцы при этом направлены внутрь, остальные, соединенные вместе - наружу. Спина слегка согнута, округлена и расслаблена, голова опущена, держится свободно без напряжения мышц шеи. Взгляд направлен на дорожку вперед - вниз — на 50 — 100 см от стартовой линии. В таком положении испытуемый ждет следующей команды.

По команде «Внимание!» следует оторвать от дорожки колено находящейся сзади ноги, плавно подать туловище вперед-вверх, пока плечи не выйдут за линию старта, а таз не поднимется несколько выше уровня плеч. Значительная часть массы тела передается на руки. Голова остается в прежнем положении. Плечи подаются немного вперед. При этом положении ученик должен хорошо чувствовать опору ступней на стартовые колодки и увеличение давления на руки. Ожидая следующей команды, он не должен совершать никаких движений. Все внимание сосредоточивается на выстреле стартера или команде «Марш!», а не на движении, которое необходимо сделать после этой команды.

По команде «Марш!» или выстрелу стартера учащийся резко отрывает руки от дорожки, ногами мощно отталкивается от стартовых колодок и начинает стремительный бег, выполняя согласованные быстрые, а также энергичные движения согнутыми в локтях (угол — около 90°) руками вперед-назад. Нога, стоящая сзади, отталкивается от колодок немного раньше и начинает выноситься коленом вперед пока другая еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая на переднем упоре, полностью выпрямляется к моменту, когда бедро другой выносится вперед до предела. Одновременно сильно наклоненное туловище начинает выпрямляться и подаваться вперед.

Первый шаг со старта делается маховой ногой, стоящей на задней колодке. На дорожку она ставится передней частью стопы сверху – вниз - назад. Носок стопы в это время подан на себя.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Исходное положение: встать около линии, ноги на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Оценивается длина прыжка в см. Засчитывается лучшая из двух попыток.

Бег 1000 м. Предназначен для определения выносливости. Применяется из исходного положения высокий старт. При высоком старте бегун по команде занимает место у стартовой линии, выставляя носок толчковой ноги вплотную к линии; маховая нога отставляется назад на расстояние двух ступней; ноги согнуты в коленях. Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, вес тела приходится на толчковую ногу; взгляд направлен вниз, на точку в метре от стартовой линии, но голова не опущена, а параллельна корпусу. Руки согнуты в локтях; разноименная толчковой ноге рука находится впереди, пальцы почти касаются согнутого колена; вторая рука свободно отведена назад и практически выпрямлена. При получении команды «Марш» атлет стартует, не разгибая корпуса; за пять-шесть разгонных шагов туловище выпрямляется, сохраняя наклон на 5 градусов вперед и бегун переходит к следующему этапу бега-бег по дистанции.

Подтягивание на перекладине (юноши). Предназначен для определения силовых способностей. Повиснете на турнике, взявшись за перекладину прямым хватом. Руки держите чуть шире ширины плеч, полностью выпрямитесь. Ноги не должны касаться пола, при необходимости допускается слегка согнуть их в коленях. Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц; подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков; в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной; опускание тела также происходит плавно — продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела; дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске делать вдох; хват должен быть крепким; корпус должен быть расположен строго вертикально.

Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (девушки). Предназначен для определения силовой выносливости. Принять

исходное положение: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лезь на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры); подняться, коснуться локтями бедер (или коленей), и находиться в этом положении не более 2 секунд; опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении не более 2 секунд.

Таблица 1. Нормативы дополнительного вступительного испытания по физической культуре.

Баллы	Бег 100 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 1000 м (мин)		Подъём туловища из положения лёжа	Подтягивания на перекладине
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	девушки	юноши
10	14,5	16,8	220	190	3,57	4,39	40	21
9	14,6	16,9	215	185	3,58	4,35	38	19
8	14,7	17,0	210	180	3,59	4,30	36	17
7	14,8	17,1	205	175	4,00	4,35	35	15
6	14,9	17,3	200	170	4,02	4,40	33	14
5	15,0	17,5	190	165	4,05	4,45	32	13
4	15,1	17,7	180	160	4,10	5,00	31	12
3	15,2	18,0	170	155	4,15	5,05	30	11
2	15,3	18,1	165	150	4,20	5,10	29	10
1	15,4	18,2	160	145	4,25	5,15	28	6

Условия оценивания: баллы, полученные в каждом испытании, суммируются.

Итого за 5 заданий:

менее 15 баллов - неудовлетворительно «2»;

15 – 20 баллов – удовлетворительно «3»;

21 – 30 баллов – хорошо «4»;

31 - 50 баллов – отлично «5».

Абитуриент получает «зачет» при условии, если он набрал свыше 15 баллов.

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

1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в Колледж сдают вступительное испытание с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;
- присутствие ассистента из числа работников Колледжа 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 в печатном виде инструкция 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).

## 2. Вступительные испытания для инвалидов и

лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме письменного экзамена. По заявлению поступающего вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

Поступающий должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура».

Поступающий самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет.

В каждом билете содержится пять вопросов. Время для подготовки ответов на вопросы 1,5 часа. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению поступающего, поданному до начала проведения вступительных испытаний, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.