

ПРИНЯТО:

Методическим советом КОГПОБУ «Омутнинский  
колледж педагогики, экономики и права»  
Протокол от 29.01.2025 г. №6

Приложение №1 к приказу от  
27.02.2025 г. № 24

УТВЕРЖДЕНО:

Директор колледжа

Кировское областное государственное профессиональное образовательное  
бюджетное учреждение  
«Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
2025 год

## Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний предназначена для приёма абитуриентов на специальность 49.02.01 «Физическая культура». Цель вступительного испытания: определить выраженность профессионально-значимых личностных качеств абитуриентов, необходимых для овладения специальностью и дальнейшего трудоустройства, а также выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1. Явиться за 20 минут до его начала.
2. Иметь при себе паспорт (спортивную форму при сдаче зачета по физической культуре). Во время проведения вступительного испытания абитуриент обязан соблюдать правила поведения. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении.

Вступительные испытания проводятся в 2 этапа с оформлением протокола по системе ЗАЧЕТ/ НЕ ЗАЧЕТ:

1. В форме психологического тестирования, по результатам которого лица, получившие отрицательный результат выбывают из числа претендентов на зачисление;
2. В практической форме, состоящей из двух контрольных упражнений по физической культуре, получившие отрицательный результат выбывают из числа претендентов на зачисление.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь, и др., подтверждено документально), допускаются к ним на

следующем этапе вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, без уважительной причины, а также получившие отрицательный результат выбывают из числа претендентов на зачисление.

В случае опоздания к началу вступительного испытания более чем на 30 минут абитуриент к вступительным испытаниям не допускается и считается неявившимся.

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Поступающие, не согласные с результатами вступительных испытаний имеют право на апелляцию.

**Порядок проведения вступительного испытания по физической культуре для отбора абитуриентов специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

Цель вступительного испытания: выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

Форма вступительного испытания: вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из двух контрольных упражнений.

На вступительном испытании абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви. Каждый вид упражнения оценивается по зачетной системе согласно нормативам (приводятся ниже).

Прием вступительного испытания профессиональной направленности по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводят преподаватели физической культуры колледжа. Вступительное испытание назначается по расписанию.

Вступительное испытание (первый поток) проводится 21 июля 2023 г. В 10.00, в учебном корпусе колледжа (стадион) по адресу: г. Омутнинск, ул. Воровского, д.3

Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы на поступление.

Перед началом испытаний преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности, а также информирует о порядке выполнения нормативов. Абитуриентам предоставляется время (не менее 15 мин.) для самостоятельной разминки перед сдачей вступительных испытаний.

К сдаче вступительного испытания допускаются лица в спортивной форме одежды, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается личной распиской совершеннолетнего абитуриента в бланке заявления, либо письменным заявлением законного представителя (родителя, опекуна и т.д.) несовершеннолетнего абитуриента.

Каждый вид упражнения оценивается по зачетной системе согласно нормативам (приводятся ниже).

У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- сила (подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),
- выносливость (бег 1000 м),
- скорость (бег 60 м).

1. Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания волной, касание пола бедрами и животом.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

3. Бег 1000 метров. Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. Бег 60 метров. Бег выполняется на беговой дорожке с высокого(низкого) старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

| Упражнение                                                      | Для юношей |       |       | Для девушек |       |       |
|-----------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------------|-------|-------|
|                                                                 | 0,1 б      | 0,2 б | 0,3 б | 0,1 б       | 0,2 б | 0,3 б |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 9          | 11    | 14    |             |       |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |            |       |       | 9           | 11    | 16    |
| Бег 1000 (мин, с)                                               | 4.40       | 4.10  | 3.50  | 5.10        | 4.40  | 4.20  |
| Бег на 60 м (секунд)                                            | 8,8        | 8,5   | 8,0   | 10,5        | 10,1  | 9,3   |

Итоговый протокол вступительных испытаний для абитуриентов  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

| N•<br>п\п | ФИО<br>абитуриента | Физическая<br>подготовка<br>(Сила) | Физическая<br>подготовка<br>(Скорость) | Физическая<br>подготовка<br>(Выносливость) | Количество баллов<br>(всего)<br>Зачет/незачет |
|-----------|--------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
| 2         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
| 3         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
| 4         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
| 5         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
| 6         |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |
|           |                    |                                    |                                        |                                            |                                               |

Председатель экзаменационной комиссии \_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_