

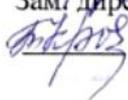
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Константиновский педагогический колледж»  
(ГБПОУ РО «КонстПК»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК  
физического воспитания

 В.В. Руссков

Зам. директора по УР

 Т.В. Кравцова

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ РО «КонстПК»

 А.Н. Никитина



**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении вступительных испытаний по физической подготовке  
для специальности **49.02.01 Физическая культура**

Константиновск

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1 Дополнительные вступительные испытания (далее – вступительные испытания) при приеме абитуриентов в ГБПОУ РО «Константиновский педагогический колледж» на подготовку по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 356 от 28 сентября 2009 г. «О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего профессионального и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания физической и (или) профессиональной направленности» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 октября 2009 г., регистрационный № 15129. Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, 2009, № 46).

1.2 Испытания профессиональной направленности являются профилирующим конкурсным экзаменом для абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура и проводятся с целью выявления уровня физических способностей, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3 Функцию объективной оценки физических способностей абитуриентов, поступающих на первый курс по специальности 49.02.01 Физическая культура, осуществляет предметная экзаменационная комиссия (далее – Экзаменационная комиссия).

Экзаменационная комиссия в составе трех человек (председатель, два члена) формируется по представлению председателя физического воспитания и утверждается приказом директора колледжа в сроки, установленные для формирования приемной комиссии.

1.4 Председателем и членами Экзаменационной комиссии назначаются наиболее квалифицированные педагоги колледжа, имеющие: ученые степени и/или ученые звания в области педагогики, физической культуры; почетные звания заслуженного учителя РФ или Отличник физической культуры; высшее профессиональное образование по профилю специальности (в области физической культуры и спорта).

В состав Экзаменационной комиссии может включаться внешний эксперт – высококвалифицированный педагог – методист практического обучения одной из баз производственной практики или работодатель.

## **II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

2.1 В день вступительного испытания абитуриент обязан: явиться за 15 минут до его начала; иметь при себе паспорт, экзаменационный лист; иметь при себе спортивную форму для занятий на открытой площадке. Паспорт и экзаменационный лист являются пропуском на вступительное испытание.

2.2 Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- являться в место проведения испытаний, указанное в расписании вступительных испытаний;
- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которые установлены приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме (спортивный костюм, кроссовки);
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

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

2.3 Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию.

2.4 Язык проведения вступительных испытаний всех видов – русский.

2.5 На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

2.6 Абитуриентам рекомендуется предоставлять экзаменационной комиссии портфолио для определения направленности дальнейшей физической подготовки по отдельным видам спорта в процессе обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

### **III. СОДЕРЖАНИЕ И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

В содержание экзамена по ОФП<sup>1</sup> включается практическое выполнение четырех обязательных контрольных упражнений общей физической подготовки (девушки - бег 100 м, бег 500 м, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа); (юноши - бег 100 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине).

**Бег на дистанцию 100 м.** Проводится на беговой дорожке стадиона. 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 членом предметной экзаменационной комиссии колледжа. Каждый абитуриент должен бежать по своей дорожке до финиша.

Результат абитуриенту не засчитывается:

- если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по данной дорожке;
- за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции;
- в случае падения абитуриента на дистанции вследствие его неподготовленности.

Результат теста: время бега в секундах.

#### **Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки)**

Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с высокого старта, в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию.

Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь. Абитуриент, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Абитуриент считается выбывшим (сошедшим с дистанции), если он покинул дорожку, т.е. перешел за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки. Запрещены попытки сокращения дистанции.

Результат теста: время бега в секундах.

#### **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки).**

Выполняется из исходного положения «упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

Результат теста: количество выполненных раз.

---

<sup>1</sup>Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).**

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Результат теста: количество выполненных раз.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

Результат теста: длина прыжка в см.

## **IV. МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Итоговая оценка профессионального экзамена по ОФП выставляется по пятибалльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении четырех контрольных упражнений.

**ТАБЛИЦА**  
**оценки результатов вступительных испытаний для определения физической подготовленности абитуриентов**

### **ДЕВУШКИ**

<b>Количество баллов за 1 вид</b>	<b>Бег 100 метров</b>	<b>Бег 500 метров</b>	<b>Прыжки с места в длину</b>	<b>Отжимание</b>
<b>5</b>	16,2	2,00	190	14
<b>4</b>	16,4	2,05	180	13
<b>3</b>	16,6	2,10	170	12
<b>2</b>	16,8	2,15	165	11
<b>1</b>	17,0	2,20	160	10

### **ЮНОШИ**

<b>Количество баллов за 1 вид</b>	<b>Бег 100 метров</b>	<b>Бег 1000 метров</b>	<b>Прыжки с места в длину</b>	<b>Подтягивание</b>
<b>5</b>	13,8	3,35	230	14
<b>4</b>	14,1	3,40	225	13
<b>3</b>	14,5	3,45	215	12
<b>2</b>	14,8	3,50	210	11
<b>1</b>	15,0	3,55	2,00	10