

Программа вступительных испытаний

Код и наименование профессии (специальности) среднего профессионального образования	<i>49.02.01 Физическая культура</i>
Наименование квалификации (наименование направленности)	<i>Педагог по физической культуре и спорту</i>
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии (специальности) среднего профессионального образования (ФГОС СПО):	<i>ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968</i>
Вид вступительного испытания:	<i>Физические испытания</i>

Москва, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25 декабря 2023 г.);

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 (ред. от 13 октября 2023 г.);

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;

Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 декабря 2000 г. № 16-51-331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования».

Уставом и другими локальными актами образовательной организации.

2. Цели вступительного испытания

Вступительные испытания для поступающих на специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура проводятся в форме тестирования уровня общей физической подготовленности (в очной форме в виде физических испытаний) (далее – Вступительные испытания) с целью выявления готовности поступающих осваивать основные образовательные программы среднего профессионального образования (далее – СПО) по вышеуказанным специальностям.

3. Содержание вступительного испытания и критерии оценивания

3.1. Продолжительность вступительного испытания

Продолжительность вступительного испытания указана в таблице № 1.1.

Таблица № 1.1

Вид вступительного испытания	Продолжительность вступительного испытания
Физические испытания	60 минут

3.2. Описание вступительного испытания

Вступительное испытание носит практический характер, проводится в форме сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши и девушки

Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3х10 м - юноши и девушки

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. Бег на 400 метров (мин.) – девушки; бег на 800 метров (мин.) – юноши.

Бег на скоростную выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 5 человек. Участники после старта, во время бега, могут «переходить» со своей дорожки на другие. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) - девушки

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.3. Порядок проведения испытания

Для поступающих на бюджетные места, а также на места по договорам о предоставлении платных образовательных услуг проводятся одинаковые Вступительные испытания.

Вступительные испытания проводятся в несколько периодов по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем Приемной комиссии и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте образовательной организации.

Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке образовательного учреждения, принимающего Вступительные испытания.

В день Вступительных испытаний поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- иметь при себе справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (с указанием группы здоровья), а также подтверждающую отсутствие противопоказаний к сдаче нормативов, предусмотренных Вступительными испытаниями;
- иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу Вступительных испытаний поступающий может быть допущен к Вступительным испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

Лица, не явившиеся на Вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в следующую дату проведения Вступительных испытаний.

Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

При несоблюдении поступающим порядка проведения Вступительных испытаний экзаменационная комиссия, проводящая Вступительные испытания, вправе удалить поступающего с места проведения Вступительных испытаний с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со Вступительных испытаний образовательная организация возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе аттестатов.

3.4. Требования к выполнению заданий вступительного испытания. Оценка.

Физические испытания оцениваются по 80-балльной шкале (максимальное количество – 80 баллов).

Вступительные испытания считаются пройденными, если абитуриент набрал **55 баллов** и более.

Результаты выполненного задания оцениваются по критериям:

- 1 . Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – юноши и девушки (1-20 баллов);

- 2 . Качество выполнения теста «Челночный бег 3х10 метров (с)» – юноши и девушки (1-20 баллов);
- 3 . Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 800 метров (мин)» – юноши и «Бег на дистанцию 400 метров (мин)» – девушки (1-20 баллов);
- 4 . Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» – девушки и «Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» – юноши (1-20 баллов).

Распределение баллов по критериям оценивания для вступительного испытания представлена в таблице № 1.2.

Таблица № 1.2

№ п/п	Модуль задания	Критерий оценивания	Баллы
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Длина прыжка в сантиметрах	0-20
2	Челночный бег 3х10 метров (с)	Длительность выполнения в секундах	0-20
3	Бег на 400 метров (мин.) – девушки / Бег на 800 метров (мин.) – юноши	Длительность выполнения в минутах	0-20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз) / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Количество выполнений	0-20
ВСЕГО			0-80

В случае наличия индивидуальных достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих, абитуриент **освобождается** от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 1.2.1

Таблица 1.2.1

Соответствие индивидуальных достижений баллам

№	Достижение	Подтверждающие документы	Баллы
1.	Мастер спорта России	Приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда	80,00
2.	Гроссмейстер России		
3.	Кандидат в мастера спорта России		70,00
4.	I спортивный разряд (взрослый)		60,00
5.	Победитель или призер Всероссийской олимпиады школьников по физической культуры за два предшествующих учебных год (не ниже регионального уровня)	Заверенный диплом победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	55,00

6.	Победитель или призер всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы» (не ниже регионального уровня) или чемпионата профессионального мастерства города Москвы «Московские мастера» по компетенции «Технологии физического развития» или «Физическая культура, спорт и фитнес» за два предшествующих учебных года	Заверенный диплом победителя или призера чемпионата	55,00
----	---	---	-------

Схемы оценивания (в баллах) представлены в таблицах № 1.3.1 – 1.3.2

Таблица № 1.3.1

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 800 метров (мин)	Баллы	Подтягивание (кол-во раз)	Баллы
230	20	7,1	20	2,39	20	20	20
228	19	7,2	19	2,4	19	19	19
226	18	7,3	18	2,41	18	18	18
224	17	7,4	17	2,42	17	17	17
222	16	7,5	16	2,43	16	16	16
220	15	7,6	15	2,44	15	15	15
218	14	7,7	14	2,45	14	14	14
216	13	7,8	13	2,46	13	13	13
214	12	7,9	12	2,47	12	12	12
212	11	8,0	11	2,48	11	11	11
210	10	8,1	10	2,49	10	10	10
208	9	8,2	9	2,5	9	9	9
206	8	8,3	8	2,51	8	8	8
204	7	8,4	7	2,52	7	7	7
202	6	8,5	6	2,53	6	6	6
200	5	8,6	5	2,54	5	5	5
195	4	8,7	4	2,55	4	4	4
190	3	8,8	3	2,56	3	3	3
185	2	8,9	2	2,57	2	2	2
180	1	9,0	1	2,58	1	1	1

Таблица № 1.3.3

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	Баллы	Бег 400 метров (мин)	Баллы	Отжимания (кол-во раз)	Баллы
185	20	8,0	20	1,22	20	20	20
184	19	8,1	19	1,23	19	19	19
183	18	8,2	18	1,24	18	18	18
181	17	8,3	17	1,25	17	17	17
179	16	8,4	16	1,26	16	16	16
177	15	8,5	15	1,27	15	15	15
175	14	8,6	14	1,28	14	14	14
173	13	8,7	13	1,29	13	13	13
171	12	8,8	12	1,3	12	12	12
170	11	8,9	11	1,31	11	11	11
169	10	9,0	10	1,32	10	10	10
168	9	9,1	9	1,33	9	9	9
167	8	9,2	8	1,34	8	8	8
166	7	9,3	7	1,35	7	7	7
166	6	9,4	6	1,36	6	6	6
164	5	9,5	5	1,37	5	5	5
163	4	9,6	4	1,38	4	4	4
162	3	9,7	3	1,39	3	3	3
161	2	9,8	2	1,4	2	2	2
160	1	9,9	1	1,41	1	1	1