

Департамент образования Вологодской области  
БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО  
«Череповецкий технологический колледж»  
Л.А. Осипов  
22 мая 2017 года



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В  
БПОУ ВО «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Череповец  
2017 г.

## **1. Общие положения**

Программа вступительных испытаний по физической культуре в БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж» разработана на основе стандарта основного общего образования по физической культуре.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день и состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей физической подготовки. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются предметной (экзаменационной) комиссией.

Основная задача вступительных испытаний – выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий по физической культуре.

Практическая форма проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам общей физической подготовки:

лёгкая атлетика:

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

гимнастика:

- подтягивание (юноши),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девушки).

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных упражнений.

На практическое вступительное испытание по физической культуре абитуриент должен прийти с паспортом и принести с собой спортивную одежду и обувь.

Продолжительность вступительного испытания 45 минут с перерывами между упражнениями.

## **2. Техника выполнения вступительных испытаний**

### **Бег 100 м.**

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Испытуемый стартует с низкого старта, старт выполняется по отдельным дорожкам под команды: «На старт», «Внимание», «Марш».

После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает 0 баллов по данному виду вступительного испытания.

### **Бег 1000 м.**

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Испытуемый стартует с высокого старта, старт выполняется по отдельным дорожкам под команды: «На старт», «Внимание», «Марш».

После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает 0 баллов по данному виду вступительного испытания.

### **Прыжок в длину с места.**

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол.

Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания – наступать на контрольную линию.

### **Подтягивание.**

Выполняется максимальное количество раз.

Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемого выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

Запрещаются движения в тазобедренном и коленном суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

#### Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа от скамейки.

Выполняется максимальное количество раз.

Исходное положение: упор лёжа, туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на гимнастической скамейке чуть шире плеч.

Отжимание засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой гимнастической скамейки.

Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренных и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании коленей или бедер пола упражнение считается завершённым.

### **3. Оценка вступительного испытания**

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100-бальной шкале. Итоговая оценка определяется путём суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 25 баллов (приложение 1). Результаты вступительного испытания поступающего заносятся в экзаменационный лист (приложение 2), а затем в протокол испытания (приложение 3)

При нарушении правил абитуриент снимается с выполнения конкретного испытания и по данному виду испытания ему выставляется 0 баллов.

**Критерии оценивания вступительных испытаний  
по физической культуре**

юноши				девушки				баллы		
Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (раз)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание/ разгибание рук (раз)	до 28 лет	28–35 лет	от 35 лет
12,3	2.55,0	260	18	14,6	3.40,0	230	35	25	25	25
12,5	3.00,0	256	-	14,8	3.45,0	225	32	24	25	25
12,6	3.05,0	252	17	15,0	3.55,0	220	30	23	25	25
12,7	3.10,0	248	-	15,1	4.00,0	215	28	22	24	25
12,8	3.15,0	244	16	15,2	4.05,0	210	26	21	23	25
12,9	3.20,0	240	-	15,3	4.10,0	205	24	20	22	24
13,0	3.25,0	237	15	15,4	4.15,0	200	23	19	21	23
13,2	3.30,0	234	-	15,5	4.20,0	196	22	18	20	22
13,4	3.35,0	231	14	15,7	4.25,0	192	21	17	19	21
13,6	3.40,0	228	13	15,9	4.30,0	188	20	16	18	20
13,8	3.46,0	225	12	16,2	4.36,0	184	19	15	17	19
14,0	3.52,0	222	11	16,5	4.42,0	180	18	14	16	18
14,2	4.00,0	218	10	16,8	4.48,0	176	17	13	15	17
14,4	4.10,0	215	9	17,0	4.50,0	172	16	12	14	16
14,6	4.20,0	211	8	17,2	4.55,0	169	15	11	13	15
14,8	4.30,0	209	8	17,4	5.00,0	166	14	10	12	14
15,0	4.40,0	206	7	17,6	5.05,0	163	13	9	11	13
15,1	4.45,0	203	-	17,8	5.10,0	160	12	8	10	12
15,2	4.48,0	201	6	18,0	5.15,0	158	11	7	9	11
15,3	4.50,0	200	-	18,2	5.20,0	156	10	6	8	10
15,4	4.52,0	198	5	18,4	5.25,0	154	9	5	7	9
15,5	4.54,0	196	-	18,6	6.30,0	153	8	4	6	8
15,6	4.56,0	194	4	18,8	6.35,0	150	7	3	5	7
15,8	4.58,0	192	-	19,0	6.40,0	148	6	2	4	6
16,0	5.00,0	190	3	19,2	6.45,0	146	5	1	3	5
16,2	6.25,0	165	-	19,4	6.50,0	145	4	-	2	4
16,4	6.30,0	160	2	19,6	6.55,0	143	3	-	1	3
16,6	6.35,0	155	-	19,8	7.00,0	140	2	-	-	2
16,8	6.40,0	150	1	20,0	7.10,0	138	1	-	-	1

**Экзаменационный лист  
вступительного испытания по физической культуре**

Фамилия, имя, отчество поступающего \_\_\_\_\_

Дата прохождения вступительного испытания «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 года

Наименование контрольного испытания	Бег (100м)	Бег (1000 м)	Прыжок в длину с места	Подтягивание/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
Результаты контрольного испытания				
Баллы за контрольное испытаний				

Общая сумма баллов \_\_\_\_\_

Подписи:

поступающий \_\_\_\_\_

председатель комиссии \_\_\_\_\_

члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Протокол**  
**испытания по нормативам по видам общей физической подготовки**  
**в БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Дата проведения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 года

Время проведения: \_\_\_\_\_

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Ассистент: \_\_\_\_\_

№	Фамилия Имя Отчество	Результат вступит. испытания (баллы)	Зачтено/не зачтено
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Председатель предметной (экзаменационной) комиссии \_\_\_\_\_ Л.А. Осипов

Члены комиссии: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_