

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора БИ  
Исследовательский технологический центр  
С.В. А.  
04 июня 2014 г.

**Программа и регламент вступительных испытаний**  
по дисциплине «Физическая культура» с использованием дистанционных  
технологий для поступающих в  
БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

1. 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.
2. В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.
3. Для практического вступительного испытания по физической культуре абитуриент должен подготовить паспорт, спортивную одежду и обувь.
4. Продолжительность вступительного испытания 45 минут с перерывами между упражнениями.
5. Вступительные испытания проводятся в режиме видеоконференции с использованием приложения Zoom.
6. Вступительные испытания проводятся по расписанию, размещенному на сайте колледжа.
7. За один рабочий день до проведения вступительных испытаний в режиме видеоконференции должна быть обеспечена техническая готовность оборудования обратная связь о готовности абитуриента к проведению вступительного испытания. Абитуриент получает ссылку на видеоконференцию через WhatsApp (или другие каналы связи).
8. До начала процедуры экзамена преподаватель, принимающий экзамен, проводит идентификацию личности абитуриента: необходимо представиться полным именем, одновременно с этим предъявить паспорт гражданина РФ (документ, удостоверяющий личность) слева от лица таким образом, чтобы были видны серия и номер паспорта, ФИО гражданина и дата рождения (страницы 2-3).
9. Вступительные испытания состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей физической подготовки. Для фиксации выполнения упражнений участник имеет право привлечь ассистента (помощника)

Требования к исполнению контрольных упражнений:

|                                |                                                                                                        |                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| испытание силовых способностей | Для юношей:<br>«Подтягивание на высокой перекладине»<br>выполняется из исходного положения: вис хватом | Для девушек:<br>«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»<br>выполняется из исходного |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи (ассистента) вслух.</p> <p><i>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;</li> <li>- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;</li> <li>- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);</li> <li>- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;</li> </ul> | <p>положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p> <p><i>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul> |
| испытание скоростно-силовых | <p>Для юношей и девушек:<br/>«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»<br/>выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| способностей                                 | <p>отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;</li> <li>- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</li> </ul> <p><i>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка.</li> </ul> |
| испытание для оценки скоростной выносливости | <p>Для юношей и девушек:<br/>«Прыжки через скакалку за 1 минуту»</p> <p>выполняются из исходного положения: стойка ноги врозь, скакалку закинута за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.</p> <p>Выполняется максимальное количество вращений скакалки за 1 минуту. Засчитывается максимальное количество выполненных вращений скакалки. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### 10. Зачетные требования для юношей

| Название теста                                     | требования, за которые выставляется «ЗАЧТЕНО» |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| «Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз) | Не менее 7                                    |
| «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см) | Не менее 210                                  |
| «Прыжки через скакалку за 1 минуту» (кол-во раз)   | Не менее 100                                  |

#### 11. Зачетные требования для девушек

| Название теста | требования, за которые |
|----------------|------------------------|
|----------------|------------------------|

|                                                                              |                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                              | выставляется<br>«ЗАЧТЕНО» |
| «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»<br>(кол-во раз) | Не менее 42               |
| «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см)                           | Не менее 170              |
| «Прыжки через скакалку за 1 минуту» (кол-во раз)                             | Не менее 110              |

12. Результаты всех видов вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено или не зачтено). Оценка зачтено выставляется при условии выполнения всех видов испытаний, если одно из видов испытаний не выполнено, а другие выполнены, то общая оценка выставляется не зачтено.
13. Оценка зачтено не переводится в балльный результат и не суммируется при подсчете среднего балла документа об образовании, предъявленного абитуриентом для поступления. Данная оценка только свидетельствует о том, что вступительное испытание успешно пройдено.
14. К зачислению допускаются лица, сдавшие вступительное испытание на оценку «зачтено».
15. При получении оценки не зачтено повторно пересдача вступительного испытания с целью улучшения результатов не допускается.
16. Лица, не сдавшие вступительное испытание, к зачислению не допускаются.

Экзаменационный лист  
вступительного испытания по физической культуре

Дата прохождения вступительного испытания «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

| Фамилия Имя<br>Отчество | Наименование контрольного испытания       |                                                                           |                                                            |                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на<br>спине за 1<br>минуту | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами | Прыжки<br>через<br>скакалку за<br>1 минуту |
|                         |                                           |                                                                           |                                                            |                                            |
|                         |                                           |                                                                           |                                                            |                                            |

Подписи:

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: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года

Время проведения: \_\_\_\_\_

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Ассистент: \_\_\_\_\_

| № | Фамилия Имя Отчество | Зачтено/не зачтено |
|---|----------------------|--------------------|
| 1 |                      |                    |
| 2 |                      |                    |
| 3 |                      |                    |
| 4 |                      |                    |
| 5 |                      |                    |
| 6 |                      |                    |
| 7 |                      |                    |
| 8 |                      |                    |

Председатель предметной (экзаменационной) комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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