

Рассмотрен на заседании
Цикловой комиссии
Протокол №5
от 22.04.2025 г.

Утверждена
приказом № 33-ОДР
от 02.06.2025 года
Ж.Т.Курбанов



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ НА
ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «КИЗЛЯРСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» НА 2025/2026
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Кизляр, 2025

Программа вступительного испытания разработана по специальности
среднего профессионального образования базовой подготовки (далее - СПО)
49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

Маммаев А.И., руководитель физ.воспитания;

Омарова З.Г., преподаватель профессионального цикла дисциплин.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных физических качеств, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации*(12), проводятся вступительные испытания при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Данная программа включает характеристику и описание процедуры вступительного испытания и критериев оценки, а также перечень знаний, умений и навыков, необходимых абитуриентам для его успешного прохождения.

Цель составителей программы – оказание помощи абитуриентам при подготовке к вступительному испытанию.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Данная программа вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура предназначена для абитуриентов, поступающих в ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж».

Настоящая программа составлена на основании требований к уровню подготовки специалиста по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Программа обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 49.02.01 Физическая культура

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Вступительные испытания проводятся по предмету «Физическая культура» с целью профессионального отбора по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура сдают вступительное испытание по предмету «Физическая культура».

По результатам физических упражнений оценивается физическое состояние человека, физическая подготовленность.

Абитуриенты, освоившие основную образовательную программу **основного общего образования** должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Абитуриенты, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Цель вступительного испытания по предмету «Физическая культура»:

- оценить общую физическую подготовку абитуриентов, необходимую для овладения будущей специальностью.

Перед началом вступительного испытания для абитуриентов проводится консультация.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

4. ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (квалификация - учитель физической культуры).

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м;
- бег на дистанцию 1000 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине.

Условия выполнения физических упражнений по предмету «Физическая культура» предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с низкого старта.

По команде «**на старт**» бегун упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз. По команде «**внимание**» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу. По команде «**марш**» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.

2. Бег на дистанцию 1000 метров проводится по беговой дорожке с любым покрытием с высокого старта. При высоком **старте** корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено

вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута в локте и вынесена вперед, а другая заведена за корпус. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «**На старт!**» участники забега принимают стартовое положение и замирают, по стартовому сигналу (По команде «Марш!») начинают движение по дистанции.

3.Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

4.Подтягивание в висе на перекладине выполняется из исходного положения неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

5.ПРОВЕРКА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ РАБОТ

Критерии оценки выполнения физических упражнений по предмету «Физическая культура»

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационной ведомости абитуриента, выставляются оценки по 25-ти балльной шкале. Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнивший все физические упражнения составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям абитуриент получает 0 баллов.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 55.

Результат вступительных испытаний по специальности 49.02.01
Физическая культура оценивается по системе «зачтено»/ «незачтено».

**Контрольные нормативы по проверке физической
подготовленности абитуриентов и оценочная шкала для определения**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину (м, см)	Бег 60 м (сек)	Бег 1000 м (мин. сек)		Бег 1000 м (мин. сек)	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину (м, см)	Подтягивание (раз)
25	2.45	6.9	3.10	25	4.00	7.4	2.00	25
24	2.44	7.0	3.12	24	4.02	7.5	1.95	24
23	2.43	7.1	3.14	23	4.04	7.6	1.90	23
22	2.42	7.2	3.16	22	4.06	7.7	1.85	22
21	2.41	7.3	3.18	21	4.08	7.8	1.80	21
20	2.40	7.4	3.19	20	4.09	7.9	1.75	20
19	2.39	7.5	3.20	19	4.10	8	1.70	19
18	2.38	7.6	3.24	18	4.15	8.1	1.65	18
17	2.36	7.7	3.26	17	4.20	8.2	1.60	17
16	2.34	7.8	3.28	16	4.25	8.3	1.57	16
15	2.32	7.9	3.30	15	4.30	8.4	1.55	15
14	2.30	8	3.35	14	4.45	8.5	1.50	14
13	2.28	8.1	3.40	13	4.50	8.6	1.48	13
12	2.26	8.2	3.45	12	5.07	8.7	1.45	12
11	2.24	8.3	3.50	11	5.11	8.8	1.40	11
10	2.22	8.4	4.12	10	5.17	8.9	1.38	10
9	2.20	8.5	4.15	9	5.24	9	1.35	9
8	2.18	8.6	4.19	8	5.32	9.1	1.33	8
7	2.16	8.7	4.23	7	5.40	9.2	1.30	7
6	2.14	8.8	4.27	6	5.48	9.3	1.25	6
5	2.12	8.9	4.31	5	5.57	9.4	1.23	5
4	2.10	9	4.35	4	6.06	9.5	1.20	4
3	2.07	9.1	4.40	3	6.15	9.6	1.15	3
2	2.04	9.2	4.45	2	6.25	9.7	1.10	2
1	2.01	9.3	4.50	1	6.30	9.8	1.05	1

