

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«КУПЕДК» Н.В. Коурова  
Приказ № 39 от  
от «14» февраля 2025 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
для абитуриентов специальности  
**49.02.01 Физическая культура (очная форма обучения)**

г. Каменск-Уральский  
2025

При приеме абитуриентов на подготовку по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура образовательное учреждение проводит вступительные испытания:

- испытания профессиональной направленности абитуриента на проверку физических данных в области физической культуры.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по бальной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Баллы ставятся в экзаменационной ведомости абитуриентов. Результаты вступительного испытания объявляются абитуриенту сразу после его завершения. Общие результаты вступительного испытания объявляются в форме списка.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным председателем приемной комиссии.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине, могут быть допущены к нему в параллельных группах или индивидуально в период до полного завершения вступительных испытаний. Лица, не явившиеся на вступительное испытание в назначенное время по расписанию без уважительных причин или получившие низкие баллы, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, не зачисляются в колледж.

Повторная сдача вступительного испытания при получении низкого или с целью повышения балла не допускается.

### **Испытания профессиональной направленности абитуриента на проверку физических данных**

Основной целью вступительных испытаний является выявление наличия у поступающих физических качеств.

Вступительные испытания проводятся в виде физического испытания по общей физической подготовке (нормативы ОФП). Испытания предусматривают сдачу нормативов.

**Цель:** проверка гибкости, силовой выносливости, силы, прыгучести.

**Задание 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)**

**Процедура выполнения** - «Гибкость» оценивается при выполнении наклона вперед стоя, для выполнения теста надо встать на табурет (стул или ступеньку), носки ног – на уровне края опоры, затем максимально наклонится вперед, не сгибая коленей, и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 2 сек. Перед выполнением теста необходимо размяться.

**Оценка результата.** Фиксируется в сантиметрах.

**Задание 2. Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)**

**Процедура выполнения.** Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, сцепив пальцы рук в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом (ноги удерживаются с помощью партнера), ступни прижаты к полу, лопатки касаются маты. Участник по сигналу принимает положение сидя, касаясь локтями коленей и возвращаясь в исходное положение максимальное количество раз за 1 мин. Тест оцениванием количеством правильно выполненных подъемов (раз).

**Оценка результата.** Учитывается полное количество подъемов за 1 минуту.

**Задание 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (количество раз).**

**Процедура выполнения для юношей.** Тест проводится на высокой перекладине. Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки туловища и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник обязан подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, опустится в вис, и, зафиксировав на

0,5сек. исходное положение, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество выполненных подтягиваний фиксируемых счетом «по нарастающей» в исходном положении.

**Оценка результата.** Учитывается полное количество подтягиваний.

**Задание 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз).**

**Процедура выполнения для девушек.** Из положения упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки необходимо прикоснуться грудью к платформе, затем разгибая руки вернуться в исходное положение.

Основные ошибки:

Нарушение прямой линии тела;

Выход локтей из сектора 45 градусов

**Оценка результата.** Учитывается полное количество сгибаний.

**Задание 5. Прыжок в длину с места (см).**

**Процедура выполнения.** Прыжок в длину с места выполняется на любую ровную поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания.

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещает вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуня.

Участнику дается 3 попытки. В зчет идет лучший результат.

Ошибки:

Наступание на «линию измерения» или касание ее.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока

Отталкивание ногами разновременно.

**Оценка результата.** Учитывается лучшая попытка.

**Задание 6. Челночный бег 3х10 метров(сек)**

**Процедура выполнения.** Испытуемый занимает положение высокого старта перед старовой линией. По команде «Марш!» бежит от одной линии до другой, наступая стопой на линию. И так пробегает три отрезка.

**Задание 7. Приседания за 1минуту**

**Процедура выполнения.** Испытуемый принимает положение стойки ноги врозь, руки на пояс. По команде «Марш!» начинает выполнять приседания в течение одной минуты. При этом выполняет требования: присед (угол между задними поверхностями бедра и голени составляет 90 градусов) – руки вперед, исходное положение – руки на пояс.

№п/п	Задания	Виды испытаний					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«2»	«1»	«3»	«2»	«1»
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (ниже уровня скамьи)	13	8	6	16	9	7
2.	Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу –(кол-во раз)	40	33	25	16	10	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	220	205	195	180	170	160
6.	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8	9,0
7.	Приседания за 1мин. (кол-во раз)	50	45	35	40	35	25