



Министерство физической культуры и спорта Кузбасса

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета Учреждения

_____ И.А. Макеева

«__» _____ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

_____ А.И. Алексеев

«__» _____ 2021 года

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
*ПРОКОПЬЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

Прокопьевск 2021

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа вступительных испытаний для поступающих в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Правилами приема в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Цель вступительного испытания – выявить наличие у поступающих определенных физических качеств необходимых для освоения образовательных программ по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02. Адаптивная физическая культура.

Задача: Определить уровень физической подготовленности поступающих.

3. ФОРМА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Поступающие в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры (далее – Техникум), проходят вступительные испытания по физической культуре.

Содержание вступительных испытаний и оценка их результатов (баллы) учитывают возраст поступающих и отражают требования к уровню развития их физических качеств.

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования - выполнения нормативов для определения уровня развития физических качеств.

Тестовые задания, предлагаемые поступающим, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения образовательных программ по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02. Адаптивная физическая культура.

Информация о Программе и времени вступительных испытаний доводится до поступающих приёмной комиссией при приёме документов и размещается на официальном сайте: www.phiztex.ru и информационном стенде в фойе Техникума.

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, сдавшие все документы в приёмную комиссию и получившие испытательный лист за подписью медицинского работника.

Для проведения вступительных испытаний приказом директора техникума формируется приемная и экзаменационная комиссия.

Все спорные вопросы решает апелляционная комиссия, которая действует на основании Положения об апелляционной комиссии ГБПОУ ПТФК.

Заседание экзаменационной комиссии проводится согласно утвержденному графику. Решение о результатах вступительных испытаний принимается большинством голосов при численном составе комиссии на заседании не менее 2/3, если число голосов равное, голос председателя экзаменационной комиссии считается решающим.

Для прохождения вступительных испытаний поступающие должны иметь соответствующую спортивную форму (майка или футболка, спортивные трусы или шорты, кроссовки).

Перед началом испытаний поступающим объясняется процедура их проведения, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

4. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Перечень вступительных испытаний проводятся в форме тестирования.

1. Для тестирования скоростных качеств используется бег на дистанции 100 м.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	14,0 и менее	14,1 - 15,3	15,4 - 15,8	15,9 – 16,0	16,1 и более

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	17,0 и менее	17,1 - 17,9	18,0 - 18,9	19,0 -19,9	20,0 и более

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	13,4 и менее	13,5 - 14,3	14,4 - 14,6	14,7 – 14,8	14,9 и более

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	16,0 и менее	16,1 - 17,2	17,3 - 17,6	17,7 – 18,0	18,1 и более

Поступающему предоставляется только одна попытка. Поступающий, получивший при старте два предупреждения, снимается с тестирования. После старта поступающий должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Поступающие не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

2. Для тестирования скоростно-силовых качеств поступающий выполняет прыжок в длину с места.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Прыжок в длину с места (см)	215 и более	214 - 190	189 - 170	169 - 157	156 и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Прыжок в длину с места (см)	180 и более	179 - 160	159 - 150	149 - 145	144 и менее

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Прыжок в длину с места (см)	230 и более	229 - 210	209 - 195	194 - 185	184 и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Прыжок в длину с места (см)	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 - 155	154 и менее

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием обеими ногами из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Поступающему предоставляются три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

3. Для тестирования силовых качеств юноши выполняют подтягивание на высокой перекладине. Поступающий выполняет подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов

Подтягивание на перекладине (раз)	на 12 и более	и 11 - 8	7 - 6	5 - 4	3 и менее
-----------------------------------	---------------	----------	-------	-------	-----------

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Подтягивание на перекладине (раз)	на 14 и более	и 13 - 11	10 - 9	8 - 7	6 и менее

Подтягивание выполняется из неподвижного виса на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касаться снаряда любой другой частью тела, кроме рук. Не допускается также касание ногами пола, стены или стоек перекладины. Подтянувшись, поступающий должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания в положении виса фиксируются в течение 0,5 с. Удачное выполнение поступающим каждого цикла подтягивания подтверждается счетом, который ведет экзаменатор.

Подтягивание не засчитывается, если допущены следующие ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- сгибания рук достигаются за счет рывковых, резких движений;
- используются маховые движения;
- фиксация исходного положения (виса) менее 0,5 с.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении виса более 10 с.

4. Для тестирования скоростно-силовых качеств девушки выполняют челночный бег 3x10.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов):

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 3x10м (сек)	8,0 и менее	и 8,1 - 8,8	8,9 – 9,0	9,1 – 9,3	9,4 и более

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 3x10м (сек)	7,9 и менее	и 8,0 – 8,7	8,8 – 8,9	9,0 – 9,3	9,4 и более

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7 x 7 сантиметров. Поступающий принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (включается секундомер) поступающий берет один из предметов и бежит с ним на

другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

У юношей и девушек каждой возрастной группы согласно Приложению 1 результат оценивается по пятибалльной системе.

Юноши на базе основного общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов – задание выполнено за 14,0 сек;
- 4 балла - задание выполнено за 14,1 - 15,3 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 15,4 - 15,8 сек;
- 2 балла – задание выполнено 15,9 – 16,0 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 16,1 и более сек.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 215 и более см;
- 4 балла – результат составляет 214 – 190 см;
- 3 балла – результат составляет 189 – 170 см;
- 2 балла – результат составляет 169 – 157 см;
- 0 баллов выставляются при результате 156 и менее см.

Подтягивание на высокой перекладине:

- 5 баллов - результат составляет 12 и более
- 4 балла - результат составляет 11 - 8 раз;
- 3 балла - результат составляет 7 – 6 раз;
- 2 балла - результат составляет 5 - 4 раз;
- 0 баллов выставляются при результате 3 и менее раз.

Девушки на базе основного общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов - задание выполнено за 17,0 и менее сек;
- 4 балла – задание выполнено за 17,1 - 17,9 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 18,0 - 18,9 сек;
- 2 балла – задание выполнено за 19,0 -19,9 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 20,0 и более сек.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 180 и более см;
- 4 балла – результат составляет 179 – 160 см;

- 3 балла – результат составляет 159 - 150 см;
- 2 балла – результат составляет 149 – 145 см;
- 0 баллов выставляются при результате 144 и менее см.

Челночный бег 3 x 10 м (сек):

- 5 баллов - задание выполнено за 8,0 и менее сек;
- 4 балла - задание выполнено за 8,1 - 8,8 сек;
- 3 балла - задание выполнено за 8,9 – 9,0 сек;
- 2 балла - задание выполнено за 9,1 – 9,3 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 9,4 и более сек.

Юноши на базе среднего общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов – задание выполнено за 13,4 и менее сек;
- 4 балла - задание выполнено за 13,5 - 14,3 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 14,4 - 14,6 сек;
- 2 балла – задание выполнено 14,7 – 14,8 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 14,9 и более сек.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 230 и более см;
- 4 балла – результат составляет 229 – 210 см;
- 3 балла – результат составляет 209 - 195 см;
- 2 балла – результат составляет 194 – 185 см;
- 0 баллов выставляются при результате 184 и менее см.

Подтягивание на высокой перекладине (раз):

- 5 баллов - результат составляет 14 и более раз;
- 4 балла - результат составляет 13 - 11 раз;
- 3 балла - результат составляет 10 – 9 раз;
- 2 балла - результат составляет 8 - 7 раз;
- 0 баллов выставляются при результате 6 и менее раз.

Девушки на базе среднего общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов – задание выполнено за 16,0 и менее сек;
- 4 балла - задание выполнено за 16,1 - 17,2 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 17,3 - 17,6 сек;
- 2 балла – задание выполнено 17,7 – 18,0 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 18,1 и более сек.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 185 и более см;

- 4 балла – результат составляет 184 - 170 см;
- 3 балла – результат составляет 169 - 160 см;
- 2 балла – результат составляет 159 - 155см;
- 0 баллов выставляются при результате 154 и менее см.

Челночный бег 3х10 м (сек):

- 5 баллов - задание выполнено за 7,9 и менее сек;
- 4 балла - задание выполнено за 8,0 – 8,7 сек;
- 3 балла - задание выполнено за 8,8 – 8,9 сек;
- 2 балла - задание выполнено за 9,0 – 9,3 сек;
- 0 баллов выставляются при результате 9,4 и более сек.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе.

Оценка «зачтено» выставляется, если средний балл вступительных испытаний равен «3» и более.

Оценка «не зачтено» выставляется если поступающий не выполнил один из нормативов («0» баллов) или средний балл вступительных испытаний менее «3» баллов.

6. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания проводятся для поступающих очной и заочной формы обучения согласно расписанию, утвержденному директором Техникума на спортивной базе Техникума (стадион, спортивный зал).

Разработал

Руководитель физ. воспитания

А.И. Михайлишина

Согласовано

Заместитель председателя приемной комиссии

И.А. Макеева

**ПЕРЕЧЕНЬ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**Вступительные испытания по специальностям 49.02.01 «Физическая культура»,
49.02.02. Адаптивная физическая культура на базе основного общего
образования (9 классов)**

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	14,0 и менее	14,1 - 15,3	15,4 - 15,8	15,9 – 16,0	16,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	215 и более	214 - 190	189 - 170	169 - 157	156 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12 и более	11 - 8	7 - 6	5 - 4	3 и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	17,0 и менее	17,1 - 17,9	18,0 - 18,9	19,0 - 19,9	20,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	180 и более	179 - 160	159 - 150	149 - 145	144 и менее
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0 и менее	8,1 - 8,8	8,9 – 9,0	9,1 – 9,3	9,4 и более

Вступительные испытания по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02. Адаптивная физическая культура на базе среднего общего образования (11 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	13,4 и менее	13,5 – 14,3	14,4 – 14,6	14,7 – 14,8	14,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	230 и более	229 - 210	209 - 195	194 - 185	184 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 - 7	6 и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Бег 100 м (сек)	16,0 и менее	16,1 - 17,2	17,3 - 17,6	17,7 – 18,0	18,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 - 155	154 и менее
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9 и менее	8,0 – 8,7	8,8 – 8,9	9,0 – 9,3	9,4 и более