

Министерство образования Архангельской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБПОУ АО «Архангельский  
педагогический колледж»  
\_\_\_\_\_ Л. А. Перова

**Программа вступительных испытаний  
по специальности  
49.02.01 Физическая культура**

Архангельск 2025

|                    | <b>Должность</b>   | <b>Фамилия/<br/>Подпись</b> | <b>Дата</b> |
|--------------------|--|-----------------------------|-------------|
| <b>Разработал</b>  | <i>Преподаватель</i>                                     | <i>Кокшаров Ю.А.</i>        |             |
| <b>Рассмотрено</b> | <i>Ответственный<br/>секретарь приёмной<br/>комиссии</i> | <i>Замятина Ю.В.</i>        |             |
| <b>Согласовано</b> | <i>Зам. директора по<br/>УПР</i>                         | <i>Князева Л.А.</i>         |             |

**Вступительные испытания для абитуриентов,  
поступающих на обучение  
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Вступительное испытание проводится на основании принятых заявлений на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура у лиц, имеющих основное общее образование (очная форма обучения) и среднее общее образование (заочная форма обучения).

Программа вступительных испытаний предусматривает оценку выполнения абитуриентам физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания проводятся в виде тестирования физической подготовленности абитуриентов.

В программу тестирования физической подготовленности абитуриентов включены пять упражнений:

1. Бег на 60 метров (девушки и юноши).
2. Бег 400 метров (девушки и юноши).
3. Прыжок в длину с места (девушки и юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши).

Каждое упражнение оценивается «Зачтено» или «Незачтено» на основании индивидуальных результатов абитуриентов (**Приложение 1**).

Для успешного прохождения вступительных испытаний по физической культуре, каждое упражнение должно быть выполнено на оценку «зачтено». В случае, когда абитуриент получает «не зачтено» за какое-либо упражнение, то выставляется нулевая итоговая оценка, студент не имеет право для дальнейшего прохождения испытаний.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, предоставившие справку о прохождении медицинского освидетельствования и допуска врачом государственного бюджетного учреждения здравоохранения Архангельской области «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» или врачом лечебной физкультуры и спортивной медицины кабинета (отделения) государственного бюджетного учреждения здравоохранения Архангельской области, расположенного по месту жительства.

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения номера переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве. **Абитуриенты без спортивной формы до вступительных испытаний не допускаются!** Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спорта.

## **Правила проведения вступительных испытаний**

1. Для регистрации перед началом вступительных испытаний абитуриент предъявляет паспорт (иной документ, удостоверяющий личность).
2. Абитуриент, опоздавший на регистрацию, допускается на сдачу вступительного испытания по решению ответственного секретаря приёмной комиссии.
3. Абитуриент, не прошедший регистрацию к сдаче вступительного испытания не допускается.
4. В случае отсутствия регистрации по уважительной причине (подтвержденное документально) абитуриент имеет право на сдачу вступительного испытания в резервный день.
5. В день проведения вступительного испытания, проводится консультация для абитуриентов.
6. Во время проведения вступительного испытания должны быть отключены мобильные телефоны и другие средства связи.
7. Во время проведения вступительного испытания не допускается использование абитуриентами собственных средств измерения расстояния и времени.
8. На вступительном испытании абитуриент должен выполнить упражнения полностью, результат вносится в протокол.
9. В состав экзаменационной комиссии входят два педагога ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж», каждый из которых самостоятельно определяет количество баллов, а итоговая сумма определяется по среднему баллу обоих педагогов.
10. Консультации с членами экзаменационной комиссии во время проведения вступительного испытания не допускаются.
11. Выход из места ожидания выполнения вступительного испытания разрешается только с разрешения члена экзаменационной комиссии.

### **1. Бег на 60 метров**

Правила вступительных испытаний разрешают использование низкого или высокого старта, с применением индивидуальных стартовых станков и колодок для осуществления старта. При недостатке опыта бега с использованием стартовых колодок ими можно пренебречь.

По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» – подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Бег проводится по отдельным дорожкам.

***Выходя на старт, необходимо знать следующие правила:***

1. Порядковый номер дорожек определяется от внутренней бровки.
2. Участникам вступительного испытания не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).
3. Для подготовки к старту (в том числе для установок колодок) участникам отводится не более 2-х минут (считать с момента вызова на старт).
4. При командах «На старт!», «Внимание!» оба носка ног и пальцы рук стартующего должны касаться поверхности дорожки.

5. По команде «Внимание!» участники занимают удобное положение для начала бега по сигналу и должны прекратить всякое движение.

6. Участник, получивший предупреждение (замечание), должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему стартером предупреждение.

7. Участник, получивший второе предупреждение, снимается со старта.

8. При беге по дистанции участник должен бежать по своей дорожке.

9. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

10. Номер, выданный участнику соревнований, должен быть аккуратно прикреплен на груди.

## **2. Бег на 400 м.**

Бег на 400 метров проводится с целью определения скоростных-силовых способностей абитуриентов. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет номер участника, тот поднимает руку.

Бег выполняется с высокого старта, при этом сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед, и общий центр тяжести находится над носком. Вторая нога отставлена на 10-15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она согнута в коленном суставе и упирается носком в дорожку. Стопы параллельны. По команде «Марш!» бегун начинает беговые движения. При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону. При финишировании наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 1 сек.

***Участнику даётся одна попытка.***

Во время бега каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам забега. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись (в соревнованиях в кроссе обход участника разрешается с любой стороны).

Соперник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо иным способом задерживать его продвижение. Посторонним лицам не разрешается лидировать или оказывать помощь участнику во время бега по дистанции.

## **3. Прыжок в длину с места**

Прыжок осуществляется отталкиваясь двумя ногами, используя соответствующий сектор для прыжков. В месте отталкивания обувь должна хорошо сцепляться с поверхностью. Участник должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед. ***Участник получает три попытки.*** Засчитывается лучший результат.

В каких случаях *попытку не засчитывают*:

- при заступе за линию отталкивая или ее касании;
- при выполнении отталкивая с предварительным подскоком;
- при поочередном отталкивании ногами.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

##### **Ошибки:**

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

- хват перекладины ладонью сверху, большой палец снизу;
- выполнение подтягивания из положения виса (руки полностью выпрямлены в локтях);
- фиксация положения виса между повторами не менее 0,5 секунды;
- при подтягивании подбородок должен выше перекладины (над ней, фиксация наверху не требуется);
- допускается нарушение непрерывности движения вверх, т.е. подтягивание с остановкой;
- допускается поправлять, передвигать руки во время выполнения подтягиваний неограниченное кол-во раз (исключен отдых в висе на одной руке и пр.);
- допускается отклонение от прямолинейного положения тела в фазе подтягивания в виде естественного отклонения ног, прямых в коленном суставе (допускается незначительный сгиб), вперед, но не более 90 градусов от вертикального положения тела в положении виса, исключая рывкообразное движение на данном интервале;
- не допускается использование перчаток и иных средств обмотки рук; разрешается использование магнезии.

Начало подтягиваний осуществляется по командам судьи:

- «Приступить» - участник правильно принял исходное положение виса;
- «Есть» - фиксация правильного положения виса после очередного подтягивания, разрешающая к проведению очередного подтягивания;

Подтягивание засчитывается, если судья произнес цифру, означающую общее количество выполненных подтягиваний. Если после подноса подбородка и принятия исходного положения участником не прозвучало от судьи очередного числа – подтягивание считается невыполненным (выполненным неправильно).

***Если один из судей не засчитывает подтягивание, а второй засчитывает - подтягивание не засчитывается.***

Каждый из судей смотрит под разным ракурсом на участника и засчитывает правильность выполнения подтягивания исключительно под своим углом зрения.

## **5. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Тестирование поднимания туловища из положения лежа на спине проводится с целью определения скоростно-силовых возможностей абитуриентов.

***Структура выполнения упражнения:***

1. Лежа на мате или гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях, удерживаются за лодыжки партнером, руки согнуты в локтях, сжаты за головой.

2. По сигналу судьи абитуриент начинает выполнять подъем туловища без отрыва ног.

3. При выполнении упражнения локти касаются коленей, руки за головой не разжимаются, лопатки касаются мата или коврика при опускании туловища.

При выполнении всех контрольных испытаний разрешается прекращение дальнейшего продолжения выполнения упражнений после достижения результата на «зачтено».

Таблица 1 Нормативы для поступления (девушки)

| № | Упражнение  | «Зачтено»                   |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Бег на 60 метров  | 10,4 секунды и меньше       |
| 2 | Бег на 400 метров   | 1 минута 35 секунд и меньше |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 160 см. и больше            |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                                      | 10 раз и больше             |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин) | 40 раз и больше             |

Таблица 2 Нормативы для поступления (юноши)

| № | Упражнение  | «Зачтено»                   |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Бег на 60 метров  | 9,2 секунды и меньше        |
| 2 | Бег на 400 метров   | 1 минута 25 секунд и меньше |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 190 см. и больше            |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | 5 раз и больше              |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин) | 45 раз и больше             |

