



**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Щелковский колледж»
(ГБПОУ МО «Щелковский колледж»)**

Адрес: 141143, Московская область, г.о. Щёлково, д. Долгое Ледово, ул. Центральная, стр. 33
ИНН/КПП 5050047532/505001001 ОКПО 02516400 ОГРН 1045010203314
Тел.: (499) 346-37-14 Т/Ф: (496) 569-32-39 сайт: www.schelcol.rue-mail: mo_chelkoll@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО
«Щелковский колледж»

Ф.В. Бубич

«14» 12 2025 г.



ПРОГРАММА

проведения вступительных испытаний при приёме на обучение
по программе подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура
в ГБПОУ МО «Щелковский колледж»

Настоящая программа регламентирует проведение вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, требующей наличия определенной физической подготовленности.

1. Содержание вступительного испытания

Поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура, требующая наличия определенной физической подготовленности, проходят вступительное испытание в виде выполнения физических упражнений.

Цель вступительного испытания - определить наличие у поступающих определенного физического развития, физических навыков к овладению избранной специальностью.

Вступительное испытание проводится в один день.

Поступающему необходимо прибыть в место проведения вступительного испытания за 30 минут до его начала с документом, удостоверяющим личность.

При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму (спортивный костюм и обувь). К вступительным испытаниям допускаются только абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию до момента сдачи экзамена оригинал или копию медицинской справки формы 086-У (в медицинской справке в заключении врача обязательно должна быть запись: «Годен обучаться по профессии (специальности), с указанием профессии (специальности), группа здоровья, физкультурная группа»). Экзаменатор проводит инструктаж по технике безопасности, проверяет соответствие спортивной формы, а также информирует о порядке, правилах и очередности выполнения физических упражнений. Список очередности прохождения вступительного испытания устанавливается председателем экзаменационной комиссии.

Абитуриентам предоставляется время для самостоятельной разминки. После разминки поступающие приступают к прохождению испытаний в соответствии со списком очередности.

В случае отсутствия абитуриента на вступительном испытании он считается не явившимся, за исключением случаев, признанных членами экзаменационной комиссии уважительными (в данном случае абитуриенту предоставляется право пройти испытания в другой день в рамках срока, отведенного на вступительные испытания).

Вступительное испытание проводится в виде выполнения следующих физических упражнений:

49.02.01 Физическая культура	
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Бег 100 м	Бег 100 м
Бег 1000 метров	Бег 1000 метров

Порядок выполнения физических упражнений:

Подтягивание на высокой перекладине. Поступающий принимает положение виса (хват сверху на прямых руках), подтягивает тело к перекладине до уровня - подбородок выше перекладины, а затем возвращается в исходное положение (пауза не более 3 секунд).

Подтягивание на низкой перекладине. Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется

так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник экзаменатора подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- - нарушение техники выполнения испытания:
- - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место 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. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Бег 100 метров. Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием с **высокого старта**. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды «Марш!»

Бег(кросс) 1000 м. Проводится на основе правил соревнований по легкой атлетике. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности из положения высокого старта. Результат: время забега в минутах и секундах. Экзаменатор заносит результат в экзаменационную ведомость.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды «Марш!»

2. Оценивание выполнения вступительного испытания

Физические нормативы для поступающих на специальности 49.02.01 Физическая культура

Юноши

Баллы	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двух ног(см)	Бег 100м(сек.)	Бег(кросс) 1000м (мин,сек)
25	25	250	13,2	3,50
24	24	245	13,3	3,52
23	23	240	13,4	3,54
22	22	235	13,5	3,56
21	21	230	13,6	3,58
20	20	228	13,7	4,00
19	19	225	13,8	4,10
18	18	220	13,9	4,15
17	17	218	14,0	4,18
16	16	215	14,1	4,20
15	15	210	14,2	-
14	14	208	14,3	-
13	13	205	14,4	-
12	12	202	14,5	-
11	11	200	14,6	-
10	10	198	14,7	-
9	9	195	14,8	-
8	8	190	14,9	-
7	7	-	15,0	-
6	6	-	15,1	-
5	5	-	15,2	-
4	-	-	15,3	-
3	-	-	15,4	-
2	-	-	15,5	-
1	-	-	15,6	-
0	Менее 5	Менее 190	Более 15,6	Более 4,20

Девушки

Баллы	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	Бег 100м(сек.)	Бег (кросс) 1000м (мин,,сек.)
25	20	200	14,8	4,28
24	-	195	14,9	4,30
23	19	190	15,0	4,32
22	-	188	15,1	4,40
21	18	186	15,2	4,45
20	-	184	-	4,48
19	17	182	15,3	4,50
18	-	180	15,4	-
17	16	178	15,5	-
16	-	176	-	-
15	15	174	15,6	-
14	14	172	15,7	-

13	13	170	15,8	-
12	12	168	15,9	-
11	11	166	16,0	-
10	10	164	16,1	-
9	9	162	16,2	-
8	8	160	16,3	-
7	7	158	16,4	-
6	6	156	16,5	-
5	5	-	16,6	-
4	-	-	16,7	-
3	-	-	16,8	-
2	-	-	16,9	-
1	-	-	17,0	-
0	Менее 5	Менее 156	Более 17,0	Более 4,50

Успешное прохождение вступительных испытаний по системе зачёт/незачёт подтверждает наличие у поступающих определенных способностей, необходимых для обучения по образовательной программе.

Зачёт выставляется при получении 50 и более баллов.

Результаты (зачёт/незачёт), полученные абитуриентами на вступительных испытаниях, заносятся в экзаменационные ведомости, заверяются подписями экзаменаторов, передаются ответственному секретарю приемной комиссии и вкладываются в личные дела.