

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГГТУ)

**Принято**

Ученым советом государственного  
образовательного учреждения высшего  
образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-  
технологический университет»

«27» февраля 2018 г.

Протокол № 13

**Утверждено**

приказом ректора государственного  
образовательного учреждения высшего  
образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-  
технологический университет»

№ ГГТУ от 28.02 2018 г.



Юсупова Н.Г.

**Порядок проведения вступительных испытаний  
при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура»  
в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ**

Истра, 2018

## **1. Общие положения**

1.1. Абитуриенты, поступающие в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проходят вступительное испытание в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 г № 36 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств»;
- Правилами приема на обучение в Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный гуманитарно-технологический университет» образовательным программам среднего профессионального образования, утверждаемыми ежегодно.

1.2. Цель проведения вступительных испытаний при приеме в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» — выявление у поступающих определенных физических качеств, необходимых для освоения данной образовательной программы.

1.3. Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М.: Учитель, 2016).

1.4. Для проведения вступительного испытания создается предметная (экзаменационная) комиссия (далее — экзаменационная комиссия), состав которой утверждается приказом ректора.

1.5. Поступающие сдают вступительное испытание на русском языке.

1.6. Результаты вступительного испытания оформляется протоколом и заносятся в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист поступающего

1.7. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено).

1.8. Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

## **2. Регламент проведения вступительного испытания**

2.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

2.2. Расписание вступительных испытаний (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

2.3. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа. На первом этапе абитуриент выполняет легкоатлетические нормативы, направленные на выявление

уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости.

2.4. Испытания по гимнастике организуются и проводятся в спортивном зале Колледжа, по легкой атлетике — на стадионе.

2.5. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

2.6. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, экзаменационный лист (выдается при подаче документов в приемную комиссию Колледжа), спортивную форму и сменную спортивную обувь.

2.7. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «Не зачтено» в экзаменационном листе.

2.8. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

2.9. Не допускается некорректное поведение абитуриента в отношении членов экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

2.10. Абитуриенты, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, или иные обстоятельства, подтверждаемые документально), допускаются к нему индивидуально, но не позднее срока завершения проведения вступительных испытаний по физической культуре.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются.

2.11. Результаты вступительного испытания оформляются протоколом, форма которого приведена в Приложении 2 к настоящему Порядку.

2.12. Оценка вступительного испытания проставляется в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист поступающего. Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Колледжа не позднее

следующего рабочего дня за днем проведения вступительного испытания.

2.13. Лица, получившие на вступительном испытании результат «Не зачтено», выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальность 49.02.01 «Физическая культура». Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

### **3. Критерии оценивания вступительного испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

3.1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов приведены в Приложение 1 к настоящему Порядку.

3.2. Оценка «Зачтено» выставляется в случае выполнения абитуриентом 75% контрольных нормативов по проверке его физической подготовленности.

### **4. Правила подачи и рассмотрения апелляций**

4.1. По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами (далее — апелляция).

4.2. Рассмотрение апелляции не является передачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов вступительного испытания.

4.3. Апелляция подается поступающим лично не позднее следующего дня после объявления результата вступительного испытания.

Рассмотрение апелляций проводится в день подачи апелляции.

4.4. Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность, и экзаменационный лист.

4.5. С несовершеннолетним поступающим имеет право присутствовать один из родителей или иных законных представителей.

4.6. После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке вступительного испытания.

4.7. При возникновении разногласий в апелляционной комиссии проводится голосование, и решение утверждается большинством голосов.

4.8. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего (под роспись).

**Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов,  
поступающих на обучение в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование норматива	Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 100 м	14,3 (сек)	17,6 (сек)
2	Бег на 2 км	8,5 (мин,с)	11,2 (мин,с)
3	Метание малого мяча (150 г)	40 (м)	26 (м)
4	Прыжки в длину с места	2,1 (м)	1,8 (м)
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	48 (раз/мин)	38 (раз/мин)
6	Подтягивание	10 (выс/п)	13 (низ/п)
7	Кувырок вперед и назад		
8	Лазанье по канату	до верха	до середины каната
9	Стойка	на голове	на лопатках
10	Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)		
11	Отжимания	15(раз)	13(раз)
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	8(см)	9(см)

**Техника выполнения нормативов по физической культуре**

***Бег на 100 метров***

Бег на 100 метров выполняется с низкого старта по беговой дорожке или ровной площадке с каким-либо покрытием.

Старт принимается с положения стоя. По команде «На старт!» необходимо подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию. Вторую поставить на полшага назад на носок. По команде «Внимание!» перенести центр своего тела на выставленную вперед ногу. Туловище подать вперед и принять неподвижное положение.

По команде «Марш!» (или свистку) начать бег. Участник (группа участников), которые до сигнала начали бег, возвращаются на старт командой «Назад» или повторным свистком. Абитуриент имеет три попытки.

***Бег на 2000 метров***

На дистанции забега выставляются судьи — контролеры для наблюдения за правильностью прохождения дистанции участниками. Количество участников забега на 2000 м. не должно превышать 10 человек. Интервал между групповыми стартами должен быть не менее 15 мин. Расположение участников на старте проводится в одну или несколько шеренг.

До начала бега подается команда «На старт!». Сигнал начала бега подается свистком или командой «Марш!», сопровождающейся резким опусканием флажка.

***Метание малого мяча (150 г)***

Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время

финального усилия туловище и ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

### ***Прыжки в длину с места***

Выделяют следующие стадии в упражнении:

- *подготовка к отталкиванию.* Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.
- *отталкивание.* Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.
- *полет.* После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.
- *приземление.* Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### ***Подтягивание***

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

### ***Кувырок вперед и назад***

Кувырок вперед выполняется из положения упор присев. Опираясь на руки, сгруппировавшись, абитуриент убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди. В таком положении испытуемый возвращается в исходное положение, встает и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1–2 секунды.

Кувырок назад также выполняется из исходного положения упор присев. Нужно сесть в полный присед (на корточки), спиной к мату. Голова наклонена, колени прижаты к груди. Ладони при этом находятся на полу, перед человеком. Следует энергично оттолкнуться ими и перекатиться на спину. Коснувшись поверхности мата лопатками, нужно переместить руки к голове, опереться на пальцы и слегка приподнять себя, чтобы снизить нагрузку на голову и шею. Важно не разгибать ноги и спину в процессе кувырка. Только перекатившись через голову, можно слегка разогнуть колени и принять положение «упор присев».

### ***Лазанье по канату***

Проводятся двумя способами: в три приема и в два приема.

*Первый вариант.* Исходное положение — вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 — сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 — разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

*Второй вариант.* Исходное положение — вис на прямых руках.

1 — подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 — разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

### ***Стойка на лопатках***

Выполняется из упора присев. Взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад, опереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

### ***Стойка на голове***

Из упора присев на правой (левой) левую (правую) назад на носок, согнуть руки и опереться верхней частью лба так, чтобы точки касания образовали равносторонний треугольник, махом одной и толчком другой выполнить стойку на голове.

### ***Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)***

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине или стоя, по выбору абитуриента. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении данного упражнения учитывается правильная постановка рук и ног (прямые) и расстояние между ними. Зафиксировать данное положение на 1-2 секунды и переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

### ***Отжимания***

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем разгибая руки, возвращается в исходное положение, продолжает выполнение испытания.

### ***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)***

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

**Форма протокола вступительного испытания при приеме на обучение  
в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ по специальности  
49.02.01 «Физическая культура»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГГТУ)

**ПРОТОКОЛ  
вступительного испытания при приеме на обучение  
в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ по специальности  
49.02.01 «Физическая культура»**

*(фамилия, имя, отчество)*

Экзаменационный лист № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Результаты выполнения нормативов по физической культуре**

№ п/п	Наименование норматива	Норматив		Результат выполнения
		Юноши	Девушки	
1	Бег на 100 м	14,3 (сек)	17,6 (сек)	
2	Бег на 2 км	8,5 (мин,с)	11,2 (мин,с)	
3	Метание малого мяча (150 г)	40 (м)	26 (м)	
4	Прыжки в длину с места	2,1 (м)	1,8 (м)	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	48 (раз/мин)	38 (раз/мин)	
6	Подтягивание	10 (выс/п)	13 (низ/п)	
7	Кувырок вперед и назад			
8	Лазанье по канату	до верха	до середины каната	
9	Стойка	на голове	на лопатках	
10	Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)			
11	Отжимания	15(раз)	13(раз)	
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	8(см)	9(см)	

Оценка вступительного испытания \_\_\_\_\_  
(Зачтено/Не зачтено)

Председатель экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

Члены экзаменационной комиссии \_\_\_\_\_  
(Подпись) (Фамилия И.О.)

\_\_\_\_\_ (Подпись) (Фамилия И.О.)

Ответственный секретарь приемной комиссии

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ (Подпись) (Фамилия И.О.)