

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Колледж архитектуры и строительства»

«Утверждаю»

Директор

Н.Г. Магомедов

\_\_\_\_\_ 2024г.

## Положение

о вступительных испытаниях по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Каспийск 2023

## Общие положения

1.1. Настоящий регламент «О вступительных испытаниях для поступающих в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Колледж архитектуры и строительства» на обучение по специальностям 49.02.01 Физическая культура (далее - Регламент) разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.04.2015 № 389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении Порядка приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", приказом Минспорта России от 15.12.2016 № 1283 "О внесении изменений в приказ Минспорта от 08.07.2014 № 575 и Правилами приема в Колледж.

1.2. Настоящий Регламент определяет порядок проведения вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности: 49.02.01 Физическая культура, требующим у абитуриентов наличия определенных психологических и физических качеств. Вступительные испытания при приеме в Колледж проводятся с целью выявления у абитуриентов определенных психологических качеств и уровня физической подготовленности, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по выбранной специальности.

1.3. Мероприятия по выявлению у абитуриентов определенных психологических качеств, поступающих на первый курс Колледжа, осуществляют штатные психологи колледжа в соответствии с Методическими рекомендациями.

1.4. Во время вступительных испытаний приемная комиссия организует и контролирует пропускной режим в учебные кабинеты и на спортивные площадки, на территории которых проводятся вступительные испытания. Пропуск абитуриентов на территорию колледжа для сдачи вступительных испытаний осуществляется строго по спискам групп в определенное расписанием время. Информацию о времени и дате прохождения испытания абитуриент может получить следующими способами:

- в сети Интернет на официальном сайте колледжа <http://www.kais.dagestanschool.ru/> в разделе ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ;

- направление запросов в электронном виде по адресу электронной почты [kaspkolle@mail.ru](mailto:kaspkolle@mail.ru) и (или) в письменном виде по адресу колледжа: г. Каспийск, ул. Алферова, 4, Приемная комиссия;

- по телефону Приемной комиссии колледжа 89896608221;

- при личном обращении на прием к специалистам Колледжа;

- на информационных стендах, расположенных по месту нахождения Колледжа.

1.5. К вступительным испытаниям допускаются лица, подавшие в приемную комиссию документы в установленном Правилами приема порядке. От вступительного испытания по физической подготовке по решению приемной комиссии могут быть освобождены лица, имеющие первый спортивный разряд или кандидат в мастера спорта, спортивное звание (мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.6. Порядок проведения вступительных испытаний определяется Правилами приема в Колледж, Положением о приемной комиссии Колледжа и Положением об экзаменационных комиссиях.

1.7. Вступительные испытания оцениваются в зачетной системе и оформляются протоколом в установленной форме для каждого испытания.

## II. Содержание, порядок и оценка вступительных испытаний по психологическим качествам абитуриентов

2.1. Вступительное испытание по выявлению у абитуриентов определенных психологических качеств проводится в форме тестирования и оцениваются в зачетной системе.

2.2. Задания (тесты и опросники) к проведению вступительных испытаний подобраны на основе

Методических рекомендаций штатными психологами колледжа с целью диагностики профессиональной направленности и выявления уровня стрессоустойчивости абитуриентов, выбирающих данную специальность. При выборе заданий используются материалы, соответствующие возрастной категории абитуриентов.

2.3. Расписание (График) проведения вступительных испытаний на территории колледжа публикуется на сайте колледжа за 10 дней до начала вступительного испытания.

### **III. Содержание, правила и оценка вступительных испытаний по определению уровня физической подготовленности абитуриентов и определение итоговой оценки**

3.1. Вступительное испытание по определению уровня физической подготовленности абитуриента для определения таких физических качеств, как сила, скоростные качества и выносливость проводится в форме выполнения контрольных упражнений и оценивается по результатам сдачи трех контрольных нормативов:

Юноши - подтягивание на высокой перекладине, бег 100м, бег 1000м.;

Девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 100м, бег 500м.

#### **Содержание вступительных испытаний по физической подготовке:**

3.1.1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться: магnezия, наждачная бумага, материя для протирки грифа перекладины, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания:

Абитуриент принимает исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Упражнение выполняется плавно, без рывков и маховых движений. Испытание выполняется на максимальное количество раз, доступное участнику.

Экзаменатор засчитывает количество правильно выполненных подтягиваний и результат записывает в экзаменационный лист и протокол.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3.1.2. Бег 100м. Проводится на основе Правил соревнований по легкой атлетике; по прямой, на беговой дорожке стадиона. В одном забеге участвуют не более 3-х человек.

Разрешается высокий старт. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Марш!» (или стартовому сигналу) начинают забег. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Результат теста: время пробега в секундах. Экзаменатор записывает время пробега в экзаменационный лист и протокол.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега не соблюдает прямолинейность движения (уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому);
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.



3.1.3. Бег 1000м (юноши); Бег 500м (девушки). Проводится на стадионе или ровной местности. В одном забеге участвуют не более 10 (8) человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Марш!» (или стартовому сигналу) начинают забег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Время засекается с точностью до 0,1 секунды и фиксируется в момент пересечения линии финиша. Результат теста: время бега в минутах и секундах. Экзаменатор записывает время пробега в экзаменационный лист и протокол.

3.1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания ограждается лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа, ноги вместе, руки прямые на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестируемый сгибает руки в локтях (угол сгибания рук не менее 90 градусов), разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных повторений, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

3.1.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение: лежа на спине, руки за головой «в кистевом захвате», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты к полу и зафиксированы. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту до вертикального положения, касаясь локтями бедер или коленей. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- туловище поднимается не достаточно вертикально;
- отсутствие касания локтями бедер или коленей;
- отсутствие касания лопатками пола;
- размыкание пальцев рук из кистевого захвата;
- поднимание таза;
- изменение прямого угла согнутых ног.

3.1.6. Выпрыгивание вверх за 1 минуту (юноши, девушки).

Выпрыгивание из полного приеда - это сложное упражнение, которое требует полного соблюдения техники. Особенно это касается фазы приземления, которая считается наиболее травмоопасной при неправильном выполнении.

Исходное положение: упор присев (колени согнуты, ягодицы касаются голени, кисти рук касаются пола).

Оттолкнувшись двумя ногами, выполняется выпрыгивание вверх: ноги полностью выпрямляются в коленных суставах, руки поднимаются вверх. В максимальной точке руки и ноги выпрямлены по вертикали. Возвращаясь в исходное положение, приземление должно быть мягким на носки обеих стоп, колени полностью сгибаются.

Засчитывается количество правильно выполненных выпрыгиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания.

3.2. Оценка выполнения нормативов и определение итоговой оценки.

3.2.1. Результаты вступительных испытаний переводятся в баллы по 10-тибалльной шкале и оцениваются в зачетной системе.

Для получения оценки «Зачет» результат выполнения 3-х контрольных упражнений в сумме

баллов должен составить не менее 20 баллов, при условии выполнения каждого упражнения с результатом, переводимым в баллы, в соответствии с ниже приведенной Таблицей (пункт 3.2.2.).

В случае если выполняются два из трех нормативов с оценкой по 10 баллов, а результат выполнения третьего упражнения ниже минимального, переводимого в баллы, выставляется оценка «Не зачет».

3.2.2. Таблица перевода результатов выполнения контрольных упражнений в баллы по 10-тибалльной шкале:

*Для поступающих на базе 9 классов (юноши, до 16 лет включительно):*

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, переводимый в максимальное количество баллов	Кол-во баллов	Минимальный результат, переводимый в баллы	Кол-во баллов
1.	Подтягивание на высокой перекладине	10 раз и более	10	6-9 раз	5
2.	Бег 100 м	13.8 сек и менее	10	не более 14.8 сек	5
3.	Бег 1000 м	??? мин и менее	10	не более ??? мин	5
4.	Поднимание туловища из	50 и более	10	45-49	5

	положения лежа на спине за одну минуту				
5.	Выпрыгивание вверх за одну минуту	40 и более	10	35-39	5

*Для поступающих на базе 11 классов (юноши, 17 лет и старше):*

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, переводимый в максимальное количество баллов	Кол-во баллов	Минимальный результат, переводимый в баллы	Кол-во баллов
1.	Подтягивание на высокой перекладине	12 раз и более	10	8-11 раз	5
2.	Бег 100 м	13.5 сек и менее	10	не более 14.5 сек	5
3.	Бег 1000 м	??? мин и менее	10	не более ??? мин	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту	55 и более	10	50-54	5
5.	Выпрыгивание вверх за одну минуту	45 и более	10	40-44	5

*Для поступающих на базе 9 классов (девушки, до 16 лет включительно):*

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, переводимый в максимальное количество баллов	Кол-во баллов	Минимальный результат, переводимый в баллы	Кол-во баллов
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17 раз и более	10	13-16 раз	5
2.	Бег 100 м	16.0 сек и менее	10	не более 17.0 сек	5
3.	Бег 500 м	??? мин и менее	10	не более ??? мин	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту	45 и более	10	40-44	5
5.	Выпрыгивание вверх за одну минуту	30 и более	10	25-29	5

*Для поступающих на базе 11 классов (девушки, 17 лет и старше):*

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, переводимый в максимальное количество баллов	Кол-во баллов	Минимальный результат, переводимый в баллы	Кол-во баллов
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз и более	10	16 - 19 раз	5
2.	Бег 100 м	15.7 сек и менее	10	не более 16.7 сек	5
3.	Бег 500 м	??? мин и менее	10	не более ??? мин	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на	48 и более	10	43-47	5



	спине за одну минуту				
	Выпрыгивание вверх за одну минуту	33 и более	10	28-32	5

#### **IV. Порядок проведения вступительного испытания по физической подготовке на площадке колледжа**

4.1. Испытания проводятся по расписанию, подготовленному ответственным секретарем приемной комиссии и утвержденному председателем приемной комиссии.

4.2. Вступительные испытания по физической подготовке проводятся в один день. Все нормативы абитуриенты сдают в специально оборудованном помещении и (или) на специально оборудованных открытых спортивных площадках.

4.3. Абитуриенту необходимо прибыть на место проведения вступительного испытания за 30 минут до его начала с документом, удостоверяющим личность. При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, брюки или шорты без застежек в виде металлической молнии, пряжки, пуговиц; обувь на нескользкой подошве, не на шипах; головной убор от солнца - кепка), маску и перчатки. Время на переодевание необходимо определить до начала вступительного испытания.

4.4. К сдаче вступительного испытания абитуриенты допускаются при наличии паспорта, медицинской справки, содержащей сведения о проведении медицинского осмотра в соответствии с перечнем врачей - специалистов.

4.5. Экзаменатор проводит инструктаж по охране труда, проверяет соответствие спортивной формы, а также информирует о порядке и правилах выполнения контрольных упражнений.

4.6. Список очередности прохождения абитуриентами испытаний устанавливается председателем экзаменационной комиссии. Абитуриентам предоставляется время для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. После разминки абитуриенты приступают к прохождению испытаний в соответствии со списком очередности.

4.7. Последовательность выполнения нормативов:

Юноши: подтягивание на высокой перекладине, бег 100м, бег 1000м.

Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 100м, бег 500м.

Между бегом на дистанцию 100м и бегом на 1000м (500м) устанавливается перерыв не менее 15 минут.

4.8. Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (срыве, падении и т.п.) председатель экзаменационной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. В случае плохого самочувствия абитуриент должен обратиться к медработнику колледжа. Выполнение норматива с целью улучшения полученной оценки не допускается.

4.9. Во время вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- соблюдать тишину, нормативную лексику, уважительное отношение к абитуриентам и экзаменаторам;

- работать самостоятельно;

- не использовать какое-либо оборудование и инвентарь кроме того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;

- не использовать фото-, радиоаппаратуру, приборы контроля времени или иные электронные устройства во время вступительных испытаний без разрешения Председателя экзаменационной комиссии;

- своевременно проводить разминку, а также являться к месту сдачи норматива по требованию представителя экзаменационной комиссии;

- не покидать пределов территории, которая установлена экзаменационной комиссией для проведения вступительного испытания.

4.10. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удалён с вступительного испытания с проставлением оценки «не зачтено», о чем составляется акт членами экзаменационной комиссии, утверждаемый председателем экзаменационной комиссии.

4.11 . После сдачи нормативов экзаменационная комиссия вносит данные испытаний в протокол и передает его ответственному секретарю приемной комиссии.

#### У. Заключительные положения

6.1. При проведении этапов вступительных испытаний экзаменационной комиссией обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

5.2. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания по графику без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим вступительным испытаниям не допускаются, выбывают из списка претендентов на зачисление и не зачисляются в число студентов.

5.3. В случае если абитуриент не смог явиться на вступительное испытание по уважительной причине, в приемную комиссию предоставляется подтверждение (например, справка о болезни). На основании поступившего от абитуриента заявления и документа, подтверждающего уважительную причину неявки или ухода с экзамена по уважительной причине приемная комиссия совместно с председателем экзаменационной комиссии рассматривает возможность пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний.



*Секретарь А. М. Демко*