

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приемной комиссии,  
Ректор ВятГУ

  
В.Н. Пугач

Протокол заседания  
приемной комиссии  
от 01.03.2021 № 1



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
по программе среднего профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культуре и спорту)

## Программа вступительного профессионального испытания

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана для поступающих на первый курс колледжа Вятского государственного университета по специальности 49.02.01 Физическая культура (педагог по физической культуре и спорту).

Цель вступительного испытания – выявить разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность абитуриента, которая оценивается по результатам выполнения физических упражнений, входящих в программу предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы, и определяющих готовность к получению среднего профессионального образования.

В программе представлено спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы.

Экзамен по специальности проводится в течение двух дней. Первый день – бег на 100 м и 1 000 м, второй день – прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (мужчины) и поднимание и опускание туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 1 минуту (женщины).

По результатам 2-дневных испытаний по специальности в экзаменационный лист выставляется итоговая оценка. Она определяется как сумма баллов четырех частей экзамена, переведенная в 100-бальную систему оценок, переводимую в дальнейшем в систему оценки «зачтено – не зачтено».

### Правила проведения вступительного испытания

#### *Описание контрольных упражнений (тестов):*

Бег 100 м (мужчины, женщины) проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Время бега фиксируется с точностью до 0,1 сек. Разрешается бег с высокого старта.

Бег 1000 м (мужчины, женщины) проводится по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места (мужчины, женщины) выполняется из исходного положения: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание двумя ногами и осуществляется прыжок вперед-вверх. Приземление на гимнастический мат. Результат оценивается из двух попыток (лучший) с точностью до 1 см.

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) выполняется из виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит выше уровня перекладины, а затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Поднимание и опускание туловища выполняется из положения лежа с согнутыми ногами за 1 минуту (женщины). Испытуемый ложится на спину и, согнув ноги в коленях под углом 90°, руки за головой (пальцы сцеплены в "замок"), лопатки касаются поверхности, выполняет поднимание туловища в сед

до касания локтями бедер и возвращается в исходное положение (партнер удерживает испытуемого за стопы).

**Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.**

В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 25 баллов. Результаты, показанные абитуриентом в каждом виде испытания, суммируются и выводятся в общий показатель в баллах.

В дальнейшем результат переводится в систему оценки «зачтено – не зачтено».

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится абитуриенту, набравшему 75-100 баллов, при условии, что за каждый вид контрольных упражнений было получено не менее 14 баллов.

- оценка «не зачтено» ставится абитуриенту, набравшему менее 75 баллов или менее 14 баллов в отдельном контрольном упражнении.

## Таблицы оценок физической подготовленности абитуриентов

### Мужчины

№ п/п	Упражнения	Возраст	Нормативные требования																								
			Баллы																								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Бег 100 м (сек)	18-29	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	13,9	13,7	13,5	13,4	13,3	13,1	13,0	12,9
		15-17	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,1	13,9	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2
2.	Бег 1000 м (мин/сек)	18-29	3,50	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,21	3,20	3,18	3,16	3,15	3,13	3,11	3,09	3,07	3,05
		15-17	4,10	4,05	4,02	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,35	3,32	3,28	3,25	2,23	3,21	3,19	3,17	3,15
3.	Прыжок в длину с места (см)	18-29	177	180	182	185	187	190	192	195	197	200	203	205	207	210	215	220	225	230	235	240	244	248	252	256	260
		15-17	167	170	172	175	177	180	182	185	187	190	193	195	197	200	205	210	215	215	220	230	234	238	242	246	250
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	18-29	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		15-17	1		2		3		4		5		6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18

### Женщины

№ п/п	Упражнения	Возраст	Нормативные требования																								
			Баллы																								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Бег 100 м (сек)	18-29	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,7	16,5	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2
		15-17	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,2	17,0	16,8	16,5	16,3	16,0	15,8	15,6
2.	Бег 1000 м (мин/сек)	18-29	5,00	4,54	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,36	4,34	4,32	4,30	4,27	4,23	4,20	4,17	4,14	4,10	4,07	4,03	4,00	3,56	3,53
		15-17	5,15	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50	4,47	4,45	4,42	4,38	4,35	4,31	4,28	4,25	4,22	4,18	4,14	4,10	4,12
3.	Прыжок в длину с места (см)	18-29	140	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	173	177	180	185	190	195	198	203	206	208	210
		15-17	130	136	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	163	167	170	175	180	185	188	193	196	198	200
4.	Пресс* (раз/мин)	18-29	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	46	48	50	52	54	56	58	60
		15-17	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	44	46	48	50	52	54	60