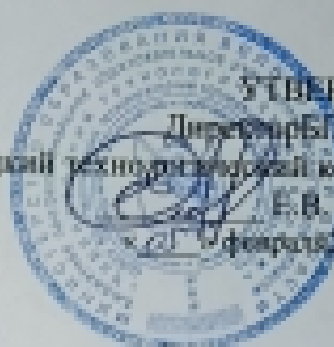


Министерство образования Вологодской области
БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ВО
«Череповецкий технологический колледж»
Е.В. Егорова
21 февраля 2026 года



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В
БПОУ ВО «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Череповец

2026 г.

1.1. Программа вступительных испытаний по физической культуре в БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж» разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования;
- Рекомендаций ГТО для возрастных групп 15-18 лет.

1.2. Основная задача вступительных испытаний:

- выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- выявить уровень готовности к обучению и мотивации к профессиональной деятельности.

1.3. Допуск к вступительным испытаниям производится на основании:

- экзаменационного листа;
- паспорта (или свидетельства о рождении);
- медицинской справки с допуском врача к выполнению физических нагрузок.

1.4. Посторонние лица на испытания не допускаются. Абитуриенты прибывают на вступительные испытания в строго отведённое время, назначенное приёмной комиссией.

1.5. Вступительное испытание проводится в два этапа:

- Этап 1: Самопрезентация (максимум 20 баллов);
- Этап 2: Физическое испытание (максимум 80 баллов).

Общая максимальная сумма баллов: 100 баллов.

1.6. Система оценки:

- Вступительное испытание оценивается по системе «зачтено / не зачтено»;
- Минимальный порог для получения оценки «зачтено»: 33 балла из 100;
- При наборе менее 8 баллов за самопрезентацию абитуриент не допускается ко второму этапу.

Таблица 1. Шкала оценок

Диапазон баллов	Оценка	Результат
0–32	Неудовлетворительно	Не зачтено
33–54	Удовлетворительно	Зачтено
55–74	Хорошо	Зачтено
75–100	Отлично	Зачтено

1.7. Нормативы разработаны с учётом среднего уровня физической подготовки выпускников школ и соответствуют рекомендациям ГТО для возрастных групп 15-18 лет. Нормативы для девушек рассчитаны для отжиманий от гимнастической скамьи.

2. ЭТАП 1. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

2.1. Вступительное испытание проводится в устной форме (не более 3 минут) с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.

2.2. Самопрезентация - это короткий устный рассказ о причинах выбора профессии педагога по физической культуре, о своих профессионально-личностных качествах, увлечениях и достижениях.

2.3. Тема самопрезентации: «Моя будущая профессия».

2.4. Содержание самопрезентации:

- аргументированное обоснование выбора профессии педагога по физической культуре;
- представление о будущей профессиональной деятельности, перспективах профессионального роста;
- понимание роли физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- описание своих профессионально-личностных качеств, увлечений, взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (привести примеры), спортивных достижениях;

- рассказ о личном спортивном опыте (разряды, достижения, участие в соревнованиях);

- рассказ об имеющемся опыте участия в организаторской и педагогической деятельности, участии в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и чемпионатах, в волонтерском движении, в общероссийском общественно-государственном движении детей и молодежи «Движение первых» и т.п.

2.5. Все формы участия рекомендуется подтвердить документально в портфолио достижений (дипломы, грамоты, сертификаты, характеристики и т.п.).

2.6. Критерии оценивания самопрезентации:

Таблица 2. Критерии оценивания самопрезентации

№	Критерии оценивания	Макс балл
1	Приведены три аргумента выбора профессии	1
	Наличие представлений о будущей профессии	1
	Понимание роли физической культуры	1
	Понимание роли здорового образа жизни для человека	1
2	Наличие первичного опыта участия в организаторской и педагогической деятельности:	
	Участие в волонтерской деятельности,	1
	Участие в общественной жизни школы,	1
	Участие в конкурсах профессионального мастерства,	1
3	Участие в Движении первых	1
	Всестороннее развитие (наличие увлечений, посещение кружков, секций)	1
	Личный спортивный опыт и достижения	1
	Наличие квалификационной книжки	1
4	Наличие удостоверения судьи	1
	Коммуникативные навыки:	
	Взаимодействие в процессе общения	2
	Культура поведения	2
5	Содержание выступления	1
	Логика изложения	1
	Грамотность речи	1
	Оригинальность самопрезентации	1
Итого:		20

2.7. При оценке ниже 8 баллов поступающий теряет возможность дальнейшего участия в конкурсе.

3. ЭТАП 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

3.1. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий по физической культуре.

3.2. На практическое вступительное испытание по физической культуре абитуриент должен прийти с паспортом и принести с собой спортивную одежду и обувь.

3.3. Продолжительность вступительного испытания: 90 минут (включая 15 минут на общую разминку и перерывы между упражнениями).

3.4. Вступительное испытание проводится в один день и состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей физической подготовки.

3.5. Виды упражнений:

Таблица 3. Виды упражнений и требования к выполнению

Вид ОФП	Упражнение	Требования к выполнению
Легкая атлетика	Бег 100 м	Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Испытуемый стартует с низкого старта по отдельным дорожкам под команды: «На старт», «Внимание», «Марш». После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает 0 баллов по данному виду вступительного испытания.
	Бег 1000 м	Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Испытуемый стартует с высокого старта по общей дорожке под команды: «На старт», «Внимание», «Марш». После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает 0 баллов по данному виду вступительного испытания.
	Прыжок в длину с места	Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками. Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания – наступать на контрольную линию.
Гимнастика (силовые упражнения)	Подтягивание (юноши)	Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемого выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук. Запрещаются движения в тазобедренном и коленном суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)	Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лёжа руками о гимнастическую скамью (высота скамьи 45-50 см), туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на скамье чуть шире плеч. Отжимание засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой края скамьи. Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренных и коленных

		суставах,прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов. При касании коленей или бёдер пола упражнение считается завершённым.
--	--	--

3.6. Оценивание вступительного испытания по физической культуре:

- Проводится по 80-балльной шкале;
- Каждое из 4 упражнений максимально оценивается в 20 баллов;
- Итоговая оценка определяется путём суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний.

3.7. При нарушении правил абитуриент снимается с выполнения конкретного испытания, и по данному виду испытания ему выставляется 0 баллов.

3.8. Результаты вступительного испытания поступающего заносятся в экзаменационный лист (Приложение 2), а затем в протокол испытания (Приложение 3).

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Таблица 1. Бег 100 м (секунды)

Баллы	Юноши 15-16 лет	Юноши 17-18 лет	Девушки 15-16 лет	Девушки 17-18 лет
20	14,0	13,8	16,5	16,2
18	14,3	14,1	16,8	16,5
16	14,6	14,4	17,1	16,8
14	14,9	14,7	17,4	17,1
12	15,2	15,0	17,7	17,4
10	15,5	15,3	18,0	17,7
8	15,8	15,6	18,3	18,0
6	16,1	15,9	18,6	18,3
4	16,4	16,2	18,9	18,6
2	16,7	16,5	19,2	18,9
1	17,0	16,8	19,5	19,2

Таблица 2. Бег 1000 м (минуты.секунды)

Баллы	Юноши 15-16 лет	Юноши 17-18 лет	Девушки 15-16 лет	Девушки 17-18 лет
20	3:40	3:30	4:30	4:20
18	3:50	3:40	4:40	4:30
16	4:00	3:50	4:50	4:40
14	4:10	4:00	5:00	4:50
12	4:20	4:10	5:10	5:00
10	4:30	4:20	5:20	5:10
8	4:40	4:30	5:30	5:20
6	4:50	4:40	5:40	5:30
4	5:00	4:50	5:50	5:40
2	5:10	5:00	6:00	5:50
1	5:20	5:10	6:10	6:00

Таблица 3. Прыжок в длину с места (сантиметры)

Баллы	Юноши 15-16 лет	Юноши 17-18 лет	Девушки 15-16 лет	Девушки 17-18 лет
20	230	240	190	200
18	225	235	185	195
16	220	230	180	190
14	215	225	175	185
12	210	220	170	180
10	205	215	165	175
8	200	210	160	170
6	195	205	155	165
4	190	200	150	160
2	185	195	145	155
1	180	190	140	150

Таблица 4. Силовые упражнения (количество раз)

Ба лл ы	Юноши 15-16 лет (подтягивания)	Юноши 17-18 лет (подтягивания)	Девушки 15-16 лет (отжимания от скамьи)	Девушки 17-18 лет (отжимания от скамьи)
20	14	15	22	24
18	13	14	20	22
16	12	13	18	20
14	11	12	16	18
12	10	11	14	16
10	9	10	12	14
8	8	9	10	12
6	7	8	8	10
4	6	7	6	8
2	5	6	4	6
1	4	5	3	4

**Экзаменационный лист
вступительного испытания по физической культуре**

Фамилия, имя, отчество поступающего _____

Дата рождения поступающего _____

Дата прохождения вступительного испытания «__» _____ 20__ года

Наименование контрольного испытания	Бег (100м)	Бег (1000 м)	Прыжок в длину с места	Подтягивание/ отжимания от скамьи	ИТОГО за физическое испытание
Результаты контрольного испытания					
Баллы за контрольное испытаний					

Самопрезентация: _____ / 20 баллов

ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ: _____ / 100

Результат: ☐ Зачтено ☐ Не зачтено

Подписи

поступающий _____ / _____
(подпись) (расшифровка)

Председатель комиссии _____ / _____
(подпись) (расшифровка)

Члены комиссии _____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

Протокол
вступительных испытаний
в БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Дата проведения: « ____ » _____ 20__ года

Время проведения: _____

Преподаватель: _____

Ассистент: _____

№	Фамилия Имя Отчество	Результат вступит. испытания (баллы)	Зачтено/не зачтено	Примечание

Председатель предметной (экзаменационной) комиссии

_____ / _____ / « ____ » _____ 20__ года

Члены комиссии: _____ / _____

_____ / _____