

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Хекслет колледж»**

**Программа вступительных испытаний в 2026 году по сдаче нормативов
по физической подготовке для кандидатов на
обучение по специальности 49.02.03 «Спорт»**

Общие указания

Вступительные испытания являются средством проверки уровня развития физических качеств абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.03 «Спорт».

На основании требований к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена Тренер по виду спорта должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности (ОК 08).

Для определения уровня физической подготовленности абитуриентов проводятся вступительные испытания, которые определяют уровень развития физических качеств.

Правила организации и порядок проведения вступительных испытаний.

- Абитуриенты приходят на вступительные испытания СТРОГО по графику.
- Исключается скопление абитуриентов в коридорах и аудиториях.
- Организация питьевого режима (одноразовая посуда, дезинфекция дозаторов).
- Передвижение по колледжу только в сопровождении экзаменатора.

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 «Спорт», предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку (086-у) установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией и получившие экзаменационный лист.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь и др.) подтверждают это документально и получают допуск у ответственного секретаря приемной комиссии и могут быть допущены на следующий поток вступительных испытаний (если такой будет).

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально для каждого абитуриента в приемной комиссии при подаче документов.

Накануне вступительных испытаний проводится видео консультация, где разъясняется формат проведения вступительных испытаний, правила поведения и техника безопасности.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- -явиться СТРОГО по графику;
- -иметь при себе паспорт, экзаменационный лист абитуриента (где фамилия, имя, отчество и специальность), медицинскую справку 086-у(оригинал).

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

В связи с часто меняющимися погодными условиями, и **соблюдением принципа равных условий** скоростные способности кандидатов на обучение проверяются контрольным упражнением: «Челночный бег 10*10м» в спортивном зале.

Вступительное испытание проводится в один день в практической форме и состоит из двух контрольных упражнений:

юноши выполняют подтягивание на перекладине и челночный бег 10*10м;

девушки выполняют сгибание, разгибание рук в упоре лежа и челночный бег 10*10м.

На вступительных испытаниях абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной сменной обуви. Запрещается выполнять вступительные испытания в ботинках или легкоатлетических шиповках. Вступительные испытания проводятся в малых группах, в один день, в два этапа:

I этап

Проверка физической силы абитуриентов

Девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (*);

Юноши - подтягивание на перекладине (**).

II этап

Проверка скоростных качеств

Девушки - челночный бег 10*10м;

Юноши - челночный бег 10* 10м.

(*) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Из положения упор лежа (туловище прямое) выполнять сгибание рук до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания «волной», касание пола бедрами и животом.

() Подтягивание на перекладине (юноши).** Из виса хватом сверху с выпрямленными руками и туловищем по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в низ, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Допускается выполнение упражнения с согнутыми ногами. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается.

Челночный бег 10*10м. Выполняется в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Представляет из себя бег с чередующимся резким торможением в конце

каждого 10 м отрезка и разворотом. Хронометраж прекращается, когда бегущий пробежит 10 отрезков по 10 метров с разворотами. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Максимальная оценка при выполнении одного этапа вступительного испытания 50 баллов. Общая оценка за вступительное испытание по физической подготовке складывается из баллов, набранных кандидатом на обучение за каждое из двух контрольных этапов (максимально 100 баллов). Все набранные баллы суммируются.

Абитуриенты, не уложившиеся хотя бы в один из нормативов, получают 0 баллов и автоматически выбывают из рейтингового списка.

Результат вступительного испытания по физической подготовке оценивается по зачетной системе («зачет», «незачет»)

Проходной балл (балл для получения зачета) ежегодно устанавливается Правилами приема.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений

Баллы	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Челночный бег 10*10м (сек)
50	13	27.0
49		27.1
48		27.2
47		27.3
46	12	27.4
45		27.5
44		27.6
43		27.7
42		27.8
41	11	27.9
40		28.0
39		28.1
38		28.2
37		28.3
36	10	28.4
35		28.5
34		28.6
33		28.7
32		28.8
31	9	28.9
30		29.0
29		29.1
28		29.2
27	8	29.3
26		29.4
25		29.5
24		29.6
23	7	29.7
22		29.8
21		29.9
20		30.0
19	6	30.1
18		30.2
17		30.3
16		30.4
15		30.5
14	5	30.6
13		30.7
12		30.8
11		30.9
10	4	31.0
9		31.1
8		31.2
7	3	31.3
6		31.4
5		31,5
4	2	31,6
3		31,7
2		31,8
1	1	31,9

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений (девушки)

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Челночный бег 10м*10м (сек)
50	16	30.0
49		30.1
48		30.2
47		30.3
46	15	30.4
45		30.5
44		30.6
43		30.7
42	14	30.8
41		30.9
40		31.0
39		31.1
38	13	31.2
37		31.3
36		31.4
35		31.5
34	12	31.6
33		31.7
32		31.8
31	11	31.9
30		32.0
29		32.1
28	10	32.2
27		32.3
26		32.4
25	9	32.5
24		32.6
23		32.7
22	8	32.8
21		32.9
20		33.0
19	7	33.1
18		33.2
17		33.3
16	6	33.4
15		33.5
14		33.6
13	5	33.7
12		33.8
11		33.9
10	4	34.0
9		34.1
8		34.2
7	3	34.3
6		34.4
5		34.5
4	2	34.6
3		34.7
2		34.8
1	1	34.9