

**МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

**краевое государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Дальнегорский индустриально-технологический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель приемной комиссии  
КГА ПОУ «ДИТК»  
В.Г. Матвеева  
« 17 » января 2024 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Дальнегорск, 2024

Программа вступительных испытаний по физической культуре и адаптивной физической культуре для поступающих в краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дальнегорский индустриально-технологический колледж» (далее – КГА ПОУ «ДИТК») по программе среднего профессионального образования специальности 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Вступительные испытания по физической культуре и адаптивной физической культуре проводятся в соответствии с приказом министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств и наличия определенных психологических качеств, так же Правилами приема в КГА ПОУ «Дальнегорский индустриально-технологический колледж» на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования.

Вступительные испытания по программе среднего профессионального образования специальности 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» включают в себя испытания по общей физической подготовленности состоящих из выполнения нормативных требований основных разделов школьной программы по физической культуре и выявление наличия определенных психологических качеств, в форме психологического тестирования. Вступительные испытания по физической подготовленности и выявление психологических качеств проводятся в один день.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе на основе суммарного количества зачетных баллов (максимум — 100 баллов), набранных абитуриентами при выполнении нормативных требований по общей физической подготовленности: подтягивание на перекладине (юноши), отжимание из упора лежа за 60 сек. (девушки), прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, бег 100 м, бег 1000 м — девушки, 2000 м — юноши.

Успешным прохождением вступительных испытаний является:

- у поступающих на места, финансируемые за счет средств федерального бюджета в рамках контрольных цифр приема (бюджет) - **не менее 70 баллов.**

- у поступающих на места по договорам с оплатой стоимости обучения с юридическими или физическими лицами - *не менее 50 баллов*.

Вступительные испытания проводятся в спортивном зале либо на спортивной площадке колледжа, в зависимости от погодных условий.

### **1. Содержание программы**

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего, так же психологическое тестирование, позволяющее выявить наличие определенных психологических качеств личности.

#### **1.1. Подтягивание на перекладине**

Подтягивание выполняется из исходного положения виса с хватом сверху на перекладине. Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещаются сгибание в тазобедренном суставе, перехваты руками, остановки.

#### **1.2. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии с взмахом рук. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной поддержке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

#### **1.3. Бег 100 м**

Бег 100 м выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

#### **1.4. Бег на 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)**

Бег на 1000 м, 2000 м выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

#### **1.5. Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук)**

Выполняется из положения лежа за 60 сек. Исходное положение — лежа, упор прямыми руками в пол. По команде участник сгибает локти и опускает корпус параллельно полу, сохраняет прямую линию тела. Локти образуют угол 45 градусов.

Результат оценивается по таблице.

#### **1.6. Челночный бег 3×10 м**

В забеге принимает участие два человека. Перед началом забега на линии старта кладутся два кубика. По команде «На старт!» участник выходит

на линию старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит ко второй черте, кладет кубик на линию и возвращается за вторым кубиком, берет его, бежит ко второй линии и кладет его рядом с первым. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания вторым кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

## 2. Критерии оценки

### Юноши

Баллы	100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	2000 м (мин)	Челночный бег 3×10 м (сек.)
20	14,2	240	16	7.50	6,9
19	14,3	235	15	7.55	7,0
18	14,4	230	14	8.00	7,1
17	14,5	225	13	8.05	7,2
16	14,6	220	12	8.10	7,3
15	14,7	215	11	8.15	7,4
14	14,8	210	10	8.20	7,5
13	14,9	205	9	8.25	7,6
12	15,0	200	8	8.30	7,7
11	15,1	195	7	8.35	7,8
10	15,2	190	6	8.40	7,9
9	15,3	185	5	8.45	8,0
8	15,4	180	4	8.50	8,1
7	15,5	175	3	8.55	8,2
6	15,6	170	2	9.00	8,3
5	15,7	165	1	9.05	8,4

### Девушки

<b>Баллы</b>	<b>100 м (сек)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Отжимание (кол-во раз)</b>	<b>1000 м (мин)</b>	<b>Челночный бег 3×10 м (сек.)</b>
20	16,5	180	16	5,00	7,9
19	16,6	175	15	5,05	8,0
18	16,7	170	14	5.10	8,1
17	16,8	165	13	5.15	8,2
16	16,9	160	12	5.20	8,3
15	17,0	155	11	5.25	8,4
14	17,1	150	10	5.30	8,5
13	17,2	145	9	5.35	8,6
12	17,3	140	8	5.40	8,7
11	17,4	135	7	5.45	8,8
10	17,5	130	6	5.50	8,9
9	17,6	125	5	5.55	9,0
8	17,7	120	4	6.00	9,1
7	17,8	115	3	6.05	9,2
6	17,9	110	2	6.10	9,3
5	18,0	105	1	6.15	9,4

### 3. Выявление наличия определенных психологических качеств, в форме психологического тестирования

#### Психологический тест

ИНСТРУКЦИЯ: Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые вопросы. Вопросы теста не имеют правильных или неправильных ответов. Отвечайте на вопросы так, как Вы считаете, или как происходит именно у Вас в предлагаемых ситуациях. Максимальное продолжительность тестирования 50 минут.

#### Субтест 1

1	Меня огорчает, когда я вижу, как кто-то чувствует себя одиноко среди людей	да	нет
2	Я очень волнуюсь, если нужно сообщить людям неприятные для них новости	да	нет
3	Мне больше нравятся профессии, требующие общения с людьми	да	нет
4	Мне нравится доставлять людям радость	да	нет
5	Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека	да	нет
6	Я всегда сержусь, если вижу, что с кем-нибудь плохо обращаются	да	нет
7	Я огорчаюсь, если окружающие чем-то угнетены (расстроены)	да	нет
8	Мне тяжело видеть, когда люди грустят	да	нет
9	Беспомощность старых людей вызывает у меня сочувствие	да	нет
10	Мне нравится переживать за судьбу героев кинофильмов	да	нет
Итого			
Субтест 2			
1	Вы расстроитесь, если Вашу интересную идею не поддержали?	нет	да
2	Спокойно ли воспринимаете неприятную для Вас новость?	да	нет
3	Люди с необычной, нестандартной внешностью действуют на Вас отрицательно?	нет	да
4	Согласны ли Вы с мнением, что многие люди «сидят не на своём месте», «делают не своё дело?»	нет	да

5	Некоторые люди из Вашего окружения откровенно Вам не симпатичны?	нет	да
6	Вам трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен?	нет	да
7	Чаще всего из принципа настаиваете на своем, даже если понимаете, что не правы?	нет	да
8	Невоспитанные люди возмущают Вас?	нет	да
9	Вам не приятны самоуверенные люди?	нет	да
10	Вы стараетесь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою жизнь?	нет	да
Итого			

### Субтест 3

1	Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?	да	нет
2	Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?	да	нет
3	Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?	да	нет
4	Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно сделали ошибку, или есть исправление?	да	нет
5	Охотно ли Вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?	да	нет
6	Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?	да	нет
7	Бросите ли Вы работу, если что-то не успели доделать?	нет	да
8	Вы можете опоздать на учебу без уважительной причины?	нет	да
9	Вас не пугает, что сложную и объемную работу необходимо выполнить за короткий срок?	нет	да
10	Хочется ли Вам отстранить кого-то от выполнения дела и самому заняться этим делом, потому что только так можно получить желаемое качество работы?	да	нет
Итого			

### Субтест 4

1	Меня постоянно что-нибудь тревожит	нет	да
2	Большую часть времени я испытываю неудовлетворённость жизнью	нет	да

3	Мне кажется, что близкие меня плохо понимают	нет	да
4	Тревожные мысли мне часто не дают уснуть	нет	да
5	Часто я сам огорчаюсь, что такой раздражительный и ворчливый	нет	да
6	Временами я волнуюсь из-за пустяков	нет	да
7	Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением	нет	да
8	У меня мало уверенности в себе	нет	да
9	Я часто предаюсь грустным размышлениям	нет	да
10	Я очень напряжен во время работы	нет	да
Итого			

#### Субтест 5

1	Стараетесь ли Вы избегать большого скопления людей?	нет	да
2	Испытываете ли Вы неудовольствие или смятение при неожиданном поручении?	нет	да
3	Делитесь ли Вы своими переживаниями с неблизкими вам людьми?	да	нет
4	Раздражаетесь ли Вы при обращении с незнакомым человеком на улице с просьбой показать дорогу, назвать время и т. д.?	нет	да
5	Начнёте ли Вы первым разговор с попутчиком в автобусе, если придётся ехать несколько часов?	да	нет
6	Волнуетесь ли Вы в ожидании деловой встречи?	да	нет
7	Промолчите ли Вы, если услышали ошибочное суждение по хорошо известному вам вопросу?	нет	да
8	Согласитесь ли Вы с чужим мнением, если у вас иная точка зрения?	нет	да
9	Пытаетесь ли Вы помочь в решении конфликтной ситуации между сверстниками?	да	нет
10	Умеете ли Вы попроситься так, чтобы вас хотели видеть ещё раз?	да	нет
Итого			

#### Субтест 6

1	Мне нравится слушать людей	да	нет
2	Я буду продолжать слушать собеседника, даже если тема беседы мне неинтересна	да	нет



3	Я никогда не проявляю резкость и грубость в общении с людьми	да	нет
4	Когда я слушаю собеседника, я обращаю внимание на его выражение лица, голос	да	нет
5	Я никогда не перебиваю говорящего	да	нет
6	Когда я слушаю собеседника, я всегда стараюсь понять, что он чувствует	да	нет
7	Я стараюсь быть внимательным и не отвлекаться, когда слушаю собеседника	да	нет
8	Я стараюсь больше слушать, чем говорить	да	нет
9	Я не поправляю человека, если в его речи встречаются неправильно произнесённые слова, названия	да	нет
10	Я люблю слушать людей разного возраста	да	нет
Итого			

#### Субтест 7

На мой выбор специальности повлияло:

1	Желание помогать людям	да	нет
2	Желание организовывать внеурочную деятельность	да	нет
3	Родственники, работающие в сфере образования	да	да
4	Престиж специальности в обществе	да	да
5	Возможность профессионального роста	да	да
6	Желание общения с людьми	да	да
7	Специальность соответствует моим способностям	да	да
8	Специальность дает возможность приносить пользу людям	да	да
9	Высокое чувство ответственности	да	да
10	Интерес к будущей специальности с детства	да	да
Итого			

#### 3.1. Обработка результатов

Каждый выбранный абитуриентом ответ в первой колонке оценивается в один балл, затем баллы суммируются.

#### 3.2. Интерпретация результатов

От 1 до 30 баллов:

Слабо выражены чувства к сопереживанию. В общении может быть недоброжелательным. В незнакомой обстановке чувствует себя неуверенно. В стрессовой ситуации может возникнуть чувство растерянности. Мотивация на сознательное обучение выражена не в полной мере.

Выявленные сформированные качества у абитуриента (Ф.И.О.) не препятствуют освоению данной профессии.

*От 31 до 70 баллов:*

Человек миролюбивый, избегает споров и конфликтов. Доводит начатое до конца. Уравновешен, терпелив. Способен твердо отстаивать свои убеждения. Умеет устанавливать дружескую атмосферу, понять проблемы собеседника. Обладает высокой стрессоустойчивостью. Мотивирован на сознательное обучение.

Выявленные сформированные качества у абитуриента (Ф.И.О.) соответствуют освоению данной специальности.

#### **4. Правила проведения испытаний**

4.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

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

4.3. 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.

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

4.5. 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), спортивную форму и сменную спортивную обувь.

4.6. 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 членом 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.

4.7. Результаты экзамена объявляются в день его проведения.