

Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Северный педагогический колледж»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:

49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

49.02.02 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительные испытания по физической культуре проводятся с целью выявить у поступающих физические качества, необходимые для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по указанным специальностям.

I. К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты:

- при наличии спортивной формы;
- сдавшие в приемную комиссию медицинскую справку текущего года (форма 086-у) с записью «Годеи обучаться на специальности «Физическая культура» / «Адаптивная физическая культура».

II. Порядок, условия проведения и критерии оценивания вступительных испытаний по физической культуре

Вступительные испытания по физической культуре включают в себя испытания по легкоатлетическим видам спорта и общей физической подготовке, которые проводятся и оцениваются в соответствии с правилами к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и вида спорта «Лёгкая атлетика».

Перечень испытаний (тестов):

- Бег 30 метров (юноши, девушки).
- Бег 1000 метров (юноши) / Бег 500 метров (девушки).
- Силовое упражнение по выбору абитуриента:

юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине либо сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания);

девушки: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине либо сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (юноши, девушки).
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки).
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту) (юноши, девушки).

1. Общая физическая подготовка

1.1. Тест для определения уровня развития силы.

Вариант 1: Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Техника выполнения: 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 необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировав это положение не менее чем на 0,5 секунды. Упражнение выполняется на максимальное количество раз.

Основные ошибки:

- 1) Нарушение исходного положения: неправильный хват, согнутые в локтях руки или в коленях ноги.
- 2) Подбородок ниже уровня грифа в верхней точке.
- 3) Отсутствие фиксации исходного положения (менее 0,5 с).
- 4) Выполнение рывками или махами ног (туловища).
- 5) Поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Вариант 1: Подтягивание на низкой перекладине (девушки)

Техника выполнения: Исходное положение — вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Высота грифа перекладины — 90 см. Из этого положения необходимо подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем вернуться в исходное положение, зафиксировав его не менее чем на 0,5 секунды.

Основные ошибки:

- 1) Нарушение исходного положения: неправильный хват, согнутые в локтях руки.
- 2) Нарушение прямой линии «голова – туловище – ноги».
- 3) Подбородок не поднялся выше уровня грифа.
- 4) Выполнение рывками или с прогибанием туловища.
- 5) Поочередное сгибание рук.
- 6) Отсутствие фиксации исходного положения (менее 0,5 с).

Вариант 2: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) — для юношей и девушек

Техника выполнения: Исходное положение — упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без

опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 0,5 секунды.

Основные ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бедрами или тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 с в исходном положении.
- 4) Поочередное разгибание рук.
- 5) Отсутствие касания грудью пола (платформы).
- 6) Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

1.2. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (девушки, юноши).

Требование к выполнению: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль измерительной линейки, при третьем наклоне удерживается ИП в течение 2 секунд и фиксируется результат.

Абитуриент выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации в течение 2 секунд.

1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, юноши).

Требование к выполнению: исходное положение – стойка ноги врозь, носки ног перед линией. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки, в зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

1.4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) (юноши, девушки).

Техника выполнения: Исходное положение — лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок» (пальцы сцеплены), лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту. При подъеме необходимо коснуться локтями бедер (коленей), после чего вернуться в исходное положение (лопатки должны коснуться мата).

Основные ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата при возврате в исходное положение.
- 3) Размыкание пальцев рук «из замка».
- 4) Смещение таза (поднимание таза от пола).
- 5) Изменение прямого угла согнутых ног.

2. Лёгкая атлетика

2.1. Бег 1000 м (юноши) и 500 м (девушки).

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки. Количество участников в одной забеге составляет 6-8 человек.

Техника выполнения: Бег проводится по беговой дорожке. Старт дается по команде. На дистанции необходимо сохранять равномерный темп, корпус держать прямо с небольшим наклоном вперед, руки работают в такт движению ног. Дыхание должно быть ритмичным.

Основные ошибки:

1. Фальстарт.
2. Создание помех другим участникам.
3. Уход с дистанции или покидание места тестирования.
4. Наступание на левую бровку (сокращение дистанции).
5. Неправильное распределение сил: слишком быстрый или медленный старт.

2.2. Бег 30 метров (юноши и девушки).

Техника выполнения: Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. По команде «На старт!» участник принимает стартовое положение, по команде «Внимание!» — фиксирует его, по команде «Марш!» начинает бег. Бег выполняется с максимальной скоростью по прямой до линии финиша.

Основные ошибки:

1. Бег на полусогнутых ногах.
2. Отклонение туловища и головы назад во время бега.

3. Постановка стопы на пятку или на всю стопу («топающий» бег).
4. Преждевременная остановка (бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее).
5. Фальстарт (старт до команды «Марш!»).
6. Уход со своей дорожки или создание помех другим участникам.

Последовательность выполнения видов испытаний определяется комиссией.

Итоговый результат по физической культуре вычисляется по среднему значению баллов, полученных во всех пяти испытаниях (от 0,3 балла до 0 баллов). Если тест выполняется ниже результата (менее 0,1 балла), указанного в таблице, абитуриент получает 0 баллов.

Выполнение контрольных испытаний оценивается по таблице:

Содержание тестов	Юноши			Девушки		
	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1
1. Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,4	5,3	5,7	6,3
2. Бег 1000 м (юн.) / 500 м (дев.) (мин., сек.)	3.55	4.15	4.35	2.00	2.15	2.30
3. Подтягивание (кол-во раз): — высокая перекладина (юн.) — низкая перекладина (дев.)	15	12	8	20	14	10
3. Отжимания (количество раз)	42	32	25	17	12	8
4. Наклон вперед (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
5. Прыжок в длину с места (см)	235	213	192	188	173	157
6. Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	32	44	35	31

Примечание: по силовому упражнению абитуриент выбирает один из двух вариантов (подтягивание или отжимания). Оценка выставляется по соответствующей строке таблицы.

Результат, продемонстрированный абитуриентом по каждому из физических упражнений, объявляется сразу после выполнения. Итоговый результат вычисляется по среднему значению баллов, полученных во всех шести испытаниях (от 0,3 балла до 0 баллов). Если тест выполнен ниже результата (менее 0,1 балла), указанного в таблице, абитуриент получает 0 баллов. Итоговый результат объявляется в течение одного рабочего дня после подсчёта баллов.

III. Организация проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в соответствии с расписанием, опубликованным на официальном сайте колледжа в разделе «Абитуриенту».

Присутствие на испытания посторонних лиц запрещено.

На выполнение даётся одна попытка, исключение — «прыжок в длину с места» (три попытки).

До начала испытаний все абитуриенты должны самостоятельно выполнить подготовительную часть (разминку).

Для выполнения упражнений абитуриенты приглашаются в порядке записи в протоколе, каждому будет присвоен номер. Протокол с ФИО и номером абитуриента будет размещён в спортивном зале колледжа в день проведения вступительных испытаний.