

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

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительные испытания по физической культуре проводятся с целью выявить наличие у поступающих физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура».

I. К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты:

- при наличии спортивной формы;
- сдавшие в приемную комиссию медицинскую справку 2025 г. (форма 086-у) с записью «Годен обучаться на специальности «Физическая культура».

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

Вступительные испытания по физической культуре включают в себя испытания по лёгкоатлетическим видам 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».

1. Общая физическая подготовка

1.1. Тест для определения уровня развития силы.

(Юноши и девушки **заранее** выбирают, какой тест для определения уровня развития силы они будут сдавать, юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сдавать два теста запрещается).

Юноши - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Техника выполнения испытания.

Для того чтобы занять исходное положение, абитуриент подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова - туловище - ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Техника выполнения испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью блока, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

1.2. Тест для определения уровня развития гибкости (девушки, юноши).

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
(от уровня скамьи – см).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи.

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания.

При выполнении испытания по команде судьи абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

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

Техника выполнения испытания.

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

2. Лёгкая атлетика

2.1. Бег на 30м (база 9 кл) и 60 метров (база 11 кл).

Техника выполнения испытания.

Абитуриенты стартуют по 2 человека.

Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт. Внимание! Марш!».

Абитуриент бежит по прямой до линии финиша. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

Последовательность выполнения видов испытаний определяется комиссией.

Итоговый результат по физической культуре вычисляется по среднему значению баллов, полученных во всех четырех 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:

База 9 классов

Содержание тестов	Юноши			Девушки		
	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1
1. Бег 30 м (сек)	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (ю)	15	12	8			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) (д)				20	14	10
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	15	10	7
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+12	+7	+5	+16	+9	+7
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	215	190	180	170	155

База 11 классов

Содержание тестов	Юноши			Девушки		
	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1
1. Бег 60 м (сек.)	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (ю)	15	12	9			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) (д)				20	14	10
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192	188	173	157

Результат, продемонстрированный абитуриентом по каждому из физических упражнений, объявляется сразу после выполнения. 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 вступительных испытаний, опубликованном на официальном сайте колледжа в разделе Абитуриенту.

Присутствие на испытания посторонних лиц запрещено.

На выполнение дается одна попытка, исключение «прыжок в длину с места».

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 размещен в спортивном зале колледжа, в день проведения вступительных испытаний.