



Рассмотрено и утверждено  
на заседании комиссии  
Протокол № 7  
от « 19 » февраля 2020 г.  
Председатель ПЦК 

«Утверждаю»  
Заместитель директора  
по учебной работе  
Кузменкина Г. Н. 

## Программа вступительных испытаний профессиональной направленности по специальности 49.02.01 Физическая культура

### Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний предназначена для поступающих в ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на базе основного общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» на базе основного общего образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющим государственную аккредитацию.

Целью проведения вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

### 1. Порядок, условия проведения вступительных испытаний по физической культуре

1. Вступительные испытания на направления подготовки «Физическая культура» проводится в форме сдачи спортивных нормативов. На экзамене по профессиональной подготовке абитуриенты выполняют:

#### Юноши

- бег 100 м
- бег 1000 м.
- подтягивание на перекладине.

#### Девушки

- бег 100 м,
- бег 500 м,
- отжимание.

2. Вступительное испытание организуется и проводится в течение одного дня на спортивной площадке.

3. В предметную комиссию должно входить не менее двух преподавателей по физической культуре.

4. Во время проведения вступительного испытания экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность;

- соблюдать тишину;

- работать самостоятельно;

- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;

- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;

За нарушение правил проведения испытаний абитуриент удаляется с вступительного испытания с аннулированием результатов за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

5. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

6. Повторение вступительных испытаний не разрешается. Расписание вступительных испытаний (дата, время, группа и место проведения вступительного испытания и консультаций, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии и размещается на официальном сайте Колледжа и информационном стенде приемной комиссии не позднее, чем за две недели до их проведения.

7. Тестовые упражнения выполняются в спортивной форме и обуви. Абитуриентам предоставляется до 10 минут на проведение разминки и подготовки к выполнению каждого тестового упражнения.

## **2. Содержание проверки уровня физической подготовки**

Перечень контрольных испытаний для оценки двигательных способностей абитуриентов включает:

### **1. Бег 100 м (секунд)**

Проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 4 человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол

выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено». Результат фиксируется с точностью до 0,01 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии. По команде «Внимание!» приготовиться к забегу. По команде «Марш» начать бег.

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Бег выполняется только по своей дорожке. Забегу должна предшествовать разминка.

## **2. Бег 1000 м, 500 м (минуты/секунды)**

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 8 человек. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья.

Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено».

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

## **3. Подтягивание (колич. раз) мужчины**

*Оборудование:* перекладина высокая.

*Выполнение:* Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1 – 2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Измерение.

Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

*Упражнение считается невыполненным:*

- при отклонении головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины.

*Требования безопасности.*

Проверить надежность крепления перекладины.

## **4. Отжимание /сгибание-разгибание рук, в упоре лежа/, (колич. раз) женщины**

Выполняется максимальное количество раз. И.П.: «упор на прямых руках» на полу или другой твердой поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую. Стопы разведены, опираются

на подушечки свода стоп. Локти не выходят за линию ладоней. Удерживая это положение, напрягаются мышцы живота. Таз не поднимается вверх и не провисает вниз. Отжимание засчитывается, когда испытуемый согнул руки в локтевых суставах до угла в 90 градусов. При завершении движения вверх руки выпрямляются полностью. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### 3. Критерии оценивания вступительного испытания по физической культуре

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

Результаты каждого теста оцениваются по пятибалльной системе. Итоговая оценка за экзамен по физической подготовленности и двигательным умениям выставляется на основе суммы баллов зачетных очков, набранных абитуриентом.

Зачет испытуемый получает в том случае, если в сумме набирает не менее 12 баллов по результатам контрольных испытаний.

Абитуриенты, имеющие золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», вступительные испытания не проходят.

Таблица 1

#### Комплекс контрольных испытаний для оценки двигательных способностей абитуриентов

Тестовые упражнения	Юноши (баллы/ время)		
	«5»	«4»	«3»
1.Бег 100 м, сек	13,20	13,70	14,50
2.Бег 1000м мин/с	3.10	3.20	3.30
3. Подтягивание на перекладине	12	10	8
Тестовые упражнения	Девушки (баллы/ время)		
	«5»	«4»	«3»
1.Бег 100 м, сек	15,00	16,00	17,00
2.Бег 500м мин/с	1.40	1.50	2.00
3. Отжимание	12	10	8

#### 4. Порядок приема на специальность 49.02.01 «Физическая культура»

1 этап - прохождение вступительного испытания - «зачтено»/ «не зачтено»;

2 этап – конкурс аттестата (результаты среднего балла).

При равных результатах среднего балла преимущественным правом зачисления пользуются поступающие, имеющие более высокий балл по профилирующему предмету, взятому отдельно в порядке очередности, указанному в представленных

поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, согласно п.8.4 Правил приема в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский педагогический колледж» в 2020 – 2021 учебном году.

Результаты индивидуальных спортивных достижений учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации, согласно п.8.5, 8.6 Правил приема в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курганский педагогический колледж» в 2020 – 2021 учебном году.