

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

И.В. Коурова

Приказ № 39 от

от «14» февраля 2025 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
для абитуриентов специальности
49.02.01 Физическая культура (очная форма обучения)

г. Каменск-Уральский
2025

При приеме абитуриентов на подготовку по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура образовательное учреждение проводит вступительные испытания:

- испытания профессиональной направленности абитуриента на проверку физических данных в области физической культуры.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по бальной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Баллы ставятся в экзаменационной ведомости абитуриентов. Результаты вступительного испытания объявляются абитуриенту сразу после его завершения. Общие результаты вступительного испытания объявляются в форме списка.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным председателем приемной комиссии.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине, могут быть допущены к нему в параллельных группах или индивидуально в период до полного завершения вступительных испытаний. Лица, не явившиеся на вступительное испытание в назначенное время по расписанию без уважительных причин или получившие низкие баллы, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, не зачисляются в колледж.

Повторная сдача вступительного испытания при получении низкого или с целью повышения балла не допускается.

Испытания профессиональной направленности абитуриента на проверку физических данных

Основной целью вступительных испытаний является выявление наличия у поступающих физических качеств.

Вступительные испытания проводятся в виде физического испытания по общей физической подготовке (нормативы ОФП). Испытания предусматривают сдачу нормативов.

Цель: проверка гибкости, силовой выносливости, силы, прыгучести.

Задание 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Процедура выполнения - «Гибкость» оценивается при выполнении наклона вперед стоя, для выполнения теста надо встать на табурет (стул или ступеньку), носки ног – на уровне края опоры, затем максимально наклонится вперед, не сгибая коленей, и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 2 сек. Перед выполнением теста необходимо размяться.

Оценка результата. Фиксируется в сантиметрах.

Задание 2. Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)

Процедура выполнения. Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, сцепив пальцы рук в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом (ноги удерживаются с помощью партнера), ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата. Участник по сигналу принимает положение сидя, касаясь локтями коленей и возвращаясь в исходное положение максимальное количество раз за 1 мин. Тест оценивается количеством правильно выполненных подъемов (раз).

Оценка результата. Учитывается полное количество подъемов за 1 минуту.

Задание 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (количество раз).

Процедура выполнения для юношей. Тест проводится на высокой перекладине. Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки туловища и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник обязан подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, опустится в вис, и, зафиксировав на

0,5сек. исходное положение, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество выполненных подтягиваний фиксируемых счетом «по нарастающей» в исходном положении.

Оценка результата. Учитывается полное количество подтягиваний.

Задание 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз).

Процедура выполнения для девушек. Из положения упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки необходимо прикоснуться грудью к платформе, затем разгибая руки вернуться в исходное положение.

Основные ошибки:

Нарушение прямой линии тела;

Выход локтей из сектора 45 градусов

Оценка результата. Учитывается полное количество сгибаний.

Задание 5. Прыжок в длину с места (см).

Процедура выполнения. Прыжок в длину с места выполняется на любую ровную поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания.

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещает вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

Наступание на «линию измерения» или касание ее.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока

Отталкивание ногами одновременно.

Оценка результата. Учитывается лучшая попытка.

Задание 6. Челночный бег 3х10 метров(сек)

Процедура выполнения. Испытуемый занимает положение высокого старта передстартовой линией. По команде «Марш!» бежит от одной линии до другой, наступая стопой на линию. И так пробегает три отрезка.

Задание 7. Приседания за 1 минуту

Процедура выполнения. Испытуемый принимает положение стойки ноги врозь, руки на пояс. По команде «Марш!» начинает выполнять приседания в течение одной минуты. При этом выполняет требования: присед (угол между задними поверхностями бедра и голени составляет 90 градусов)– руки вперед, исходное положение – руки на пояс.

№п/п	Задания	Виды испытаний					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«2»	«1»	«3»	«2»	«1»
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (ниже уровня скамьи)	13	8	6	16	9	7
2.	Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу –(кол-во раз)	40	33	25	16	10	7
5.	Прыжок в длину с места (см)	220	205	195	180	170	160
6.	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8	9,0
7.	Приседания за 1 мин. (кол-во раз)	50	45	35	40	35	25