


РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК спортивных
дисциплин
председатель  Шнипер М.И.
Протокол от «20» февраля 2018 г. №5



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ
«Курский педагогический колледж»
О.И.Бондарева
Приказ от «28» февраля 2018 г. №90/2

**Программа вступительных испытаний
по специальности
49.02.01 Физическая культура**

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по специальности 49.02.01

«Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. (ст.55п.3, ст.68 п.4)
- Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования от 23 января 2014 года № 36 (ред. от 11.12.2015г.)
- Правил приема в ОБПОУ «Курский педагогический колледж» на 2017/18 учебный год от 28 февраля 2018 года №90
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: Лях В. И., Зданевич А.А.

Абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Курский педагогический колледж», сдают вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура».

Цель вступительного испытания по физической культуре: определить у поступающих наличие определенных физических качеств.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов.

1. Вступительные испытания

1.1. Перед вступительными испытаниями проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности и т.п.

1.2. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы

и выносливости. На втором этапе абитуриенты выполняют гимнастические упражнения.

1.3. Экзамен по гимнастике организуется и проводится в спортивном зале колледжа, по легкой атлетике - на стадионе (по договоренности).

1.4. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.5. Критерии, определяющие требования к физической подготовленности абитуриентов:

Нормативы вступительных испытаний по легкой атлетике (юноши)

Юноши	Метание мяча	48 м
	Бег 100 м	13.5сек
	Бег 1000 м	3мин.30 сек.
	Прыжки в длину с места	2,3 м

Абитуриент, выполнивший 75% нормативов по легкой атлетике, считается прошедшим испытание.

Нормативы вступительных испытаний по гимнастике (юноши)

Акробатические упражнения

И.п. – о.с.

1. Равновесие на левой, правой (ласточка), руки в стороны
2. «Старт пловца»
3. Кувырок вперед на одну
4. Переворот в сторону («колесо»)
5. С поворотом длинный кувырок вперед
6. Толчком стойка на голове и руках
7. Упор присев
8. Прыжок вверх прогнувшись.

Абитуриент, продемонстрировавший 7 элементов акробатических упражнений, соответствующих правильному исполнению, считается прошедшим испытание.

Опорный прыжок

Козёл в длину, высота 115 см.

1. Прыжок ноги врозь

Выполнение опорного прыжка - обязательно

Брусья

1. Размахивание в упоре на предплечьях
2. Подъём махом назад
3. Махом вперед, сед ноги врозь
4. Угол - держать
5. Сед ноги врозь
6. Перемах внутрь
7. Соскок махом назад

Абитуриент, продемонстрировавший 6 элементов упражнений, соответствующих правильному исполнению, считается прошедшим испытание.

Перекладина высокая

Подтягивание из виса хватом сверху -13 раз

Нормативы вступительных испытаний по легкой атлетике (девушки)

Девушки	Метание мяча	30 м
	Бег 100 м	16.5 сек
	Бег 500 м	1 мин.45 сек.
	Прыжки в длину с места	1,95 м

Абитуриент, выполнивший 75% нормативов по легкой атлетике, считается прошедшим испытание.

Нормативы вступительных испытаний по гимнастике (девушки)

Акробатические упражнения

И.п. – о.с.

1. Шаг, равновесие руки вверх – в стороны (держать)
2. Мах, выпад руки в стороны
3. Кувырок вперед в упор присев и кувырок вперед в сед с наклоном вперед
4. Лечь на спину, руки вверх
5. Сед углом, руки в стороны (обозначить)
6. Лечь на спину, «мост» с поворотом кругом в упор присев, встать поворот кругом
7. Переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны
8. Приставляя ногу по ходу движения «старт пловца» и прыжок прогнувшись.

Абитуриент, продемонстрировавший 7 элементов акробатических упражнений, соответствующих правильному исполнению, считается прошедшим испытание.

Опорный прыжок

Конь в ширину, высота 110 см.

1. Прыжок согнув ноги

Выполнение опорного прыжка - обязательно

Брусья разновысокие

1. Из вися на верхней жерди два, три размахивание изгибами
2. Перемах согнув ноги в вис лёжа на нижней жерди
3. Вис присев на одной
4. Махом одной, толчком другой, подъём переворот в упор на верхнюю жердь
5. Спад назад в вис лёжа на нижней жерди
6. Поочерёдный перехват за нижнюю жердь в упор сзади
7. Махом вперёд соскок.

Абитуриент, продемонстрировавший 6 элементов упражнений, соответствующих правильному исполнению, считается прошедшим испытание.

Подтягивание из вися лёжа хватом сверху - 19 раз.

2. Правила проведения вступительных испытаний

2.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию, утвержденному председателем приемной комиссии.

Начало испытаний в 8.00.

2.2. На вступительных испытаниях по гимнастике и легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

2.3. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания (в соответствии с расписанием);
- предъявить лист вступительных испытаний по прибытию к месту проведения испытания (выдается при сдаче документов в приемную комиссию колледжа);
- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- 1.использовать какое-либо оборудование (снаряд, инвентарь, счетчики времени и пр.);
- 2.покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания и его результаты аннулируются.

2.4.На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических способностей.

2.5.Абитуриент допускается к сдаче вступительных испытаний по физической культуре только при наличии листа вступительных испытаний (выдается при сдаче документов в приемную комиссию колледжа).

2.6.Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются и выбывают из конкурса.

Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

2.7. Абитуриент, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине, обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность выполнения того вида испытания, на который не явился абитуриент (или вступительных испытаний в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по физической культуре.

2.8. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

2.9. Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом, в котором указывается название вступительного испытания, дата проведения, фамилия, имя, отчество абитуриентов, результаты вступительных испытаний (зачтено/не зачтено). Протокол подписывается ответственным секретарем приемной комиссии, членами экзаменационной комиссии.

2.10. Результаты вступительного испытания объявляются в день проведения или на следующий день после сдачи нормативов, размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте образовательного учреждения. Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

2.11. В случае если численность поступающих, включая поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет областного бюджета, образовательная организация осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе 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.