

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Для  
Директор КГБПОУ  
«Ачинский педагогический  
колледж», председатель  
приемной комиссии

  
Е.С. Рожкова

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания по специальности**  
**49.02.01 Физическая культура для поступающих**  
**на очную и заочную формы обучения**

Рассмотрено на заседании методического совета  
(Протокол №6 от 14.02.2017 г.)

Составители: Лексин Н.М., преподаватель высшей квалификационной категории  
Чернышева О.В., преподаватель высшей квалификационной категории  
Усков М.О., руководитель физического воспитания

**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний для поступающих**  
**на очную и заочную формы обучения по специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Программа вступительных испытаний по физической культуре в КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж» составлена на основе содержания:

- Примерной рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В. И. Ляха, А. А., Зданевича. (М.: Просвещение, 2012);

- Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575.

Вступительные испытания проводятся в форме контрольных упражнений по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм с соблюдением требований «Рекомендаций по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися», утвержденных Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 г. № ВК-710/09.

Порядок (последовательность) выполнения контрольных упражнений определяется экзаменационной комиссией КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж».

Обязательным условием организации вступительных испытаний является присутствие на них медицинского работника в течение всего времени их проведения.

В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт;
- иметь при себе спортивную одежду и обувь.

Продолжительность вступительного испытания по каждому контрольному упражнению – не более 45 минут.

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 (Приказ Минобрнауки России от 11.12.2015 N 1456).

Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание, а также забравшие документы после начала вступительного испытания, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующих вступительных испытаниях не разрешается.

**Организационно-методические указания по проведению вступительных испытаний**

В программу вступительных испытаний включены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения поступающим предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Контрольные упражнения предусматривают выполнение поступающими нормативов по следующим видам физической подготовки:

**лёгкая атлетика** – бег 100 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

**гимнастика** – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки);

**спортивные игры** (по выбору) – баскетбол (штрафной бросок) / волейбол (сочетание верхней передачи и нижнего приема волейбольного мяча над собой). Выбор игры указывается при подаче документов в заявлении.

Проводят вступительные испытания два преподавателя физической культуры, которые отслеживают правильность выполнения контрольных упражнений и фиксируют результаты.

Результаты выполнения контрольных упражнений оформляются протоколами.

Поступающие, успешно справившиеся с тремя контрольными упражнениями – считаются прошедшими вступительные испытания.

В случае если численность поступающих, включая поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет краевого бюджета, колледж осуществляет прием на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на основе результатов освоения поступающими образовательной программы среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации (Приказ Минобрнауки России от 11.12.2015 N 1456).

### **Условия и способ выполнения контрольных упражнений**

#### **Бег на 100 м.**

Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием.

Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки: фальстарт.

#### Результат:

Юноши: до 14,5 сек. – зачтено, более 14,5 сек. – не зачтено.

Девушки: до 17,5 сек. – зачтено, более 17,5 сек. – не зачтено.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортивном зале колледжа. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

#### Результат:

Юноши: от 200 см. и более – зачтено, менее 200 см. – не зачтено.

Девушки: от 180 см. и более – зачтено, менее 180 см. – не зачтено.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, фиксируется на 0,5 сек., затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Результат:

Юноши: от 12 раз и более – зачтено, менее 12 раз – не зачтено.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой (в замке), лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнения выполняются самостоятельно, без помощи в фиксации ступней.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) отсутствие касания лопатками мата.
- 3) пальцы разомкнуты «из замка».

Результат:

Девушки: от 35 раз и более – зачтено, менее 35 раз – не зачтено.

### **Штрафной бросок (баскетбол)**

Поступающий выполняет 10 штрафных бросков, учитывается количество попаданий. Дается две попытки, учитывается лучшая попытка. Юноши выполняют баскетбольным мячом №7, девушки №6.

При выполнении штрафного броска необходимо занять ИП - встать за линией штрафного броска. Мяч должен находиться на уровне груди, удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое. После броска мяча поступающий возвращается в ИП.

Ошибки: касание линии штрафного броска.

Результат: от 5 раз и более – зачтено, менее 5 раз – не зачтено.

### **Сочетание верхней передачи и нижнего приема волейбольного мяча над собой (волейбол)**

Стоя в кругу, диаметром 2 метра, выполнить последовательное сочетание верхней передачи и нижнего приема волейбольного мяча над собой. Учитывается количество выполненных приемов и правильность их выполнения. Дается две попытки, учитывается лучшая.

При выполнении верхней передачи двумя руками необходимо принять ИП: ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей.

Ошибки:

1) мяч отбивается ладонями, а не пальцами;

2) большие пальцы рук направлены вперед.

*При выполнении нижнего приема двумя руками* необходимо принять ИП: ноги согнуты в коленях, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, максимально сближены.

Ошибки:

1) сгибание рук в локтевых суставах;

2) прием мяча на прямых ногах.

Результат: от 15 раз и более – зачтено, менее 15 раз – не зачтено.

**Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:**

1. Секундомеры.
2. Измерительная линейка.
3. Измерительная рулетка.
4. Маты гимнастические.
5. Перекладина гимнастическая.
6. Баскетбольный мяч № 6, № 7.
7. Волейбольный мяч.