

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бийский педагогический колледж имени Дмитрия Ивановича Кузнецова»

УТВЕРЖДЕНА
Учебно-методическим советом
Протокол №3
от 20 марта 2023 года

**Программа
вступительных испытаний
при приеме на обучение по специальности
49.02.01 Физическая культура**

Бийск-2023

Данная программа предназначена для поступающих в КГБПОУ «Бийский педагогический колледж имени Д.И. Кузнецова» для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (очной формы обучения) на базе основного и среднего общего образования.

Цель программы - ознакомить поступающих с требованиями и условиями проведения вступительного испытания, дать рекомендации по их выполнению.

Составители:

Анисимова М.А., заведующий отделением Физическая культура;

Орехов В.Б., председатель ПЦК Физическая культура.

Требования и условия проведения испытания

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура проводится в соответствии с перечнем вступительных испытаний, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель вступительного испытания – определение наличия физических и психологических качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальности.

Задачи:

- Определить наличие физической подготовленности поступающих.
- Выявить уровень готовности к обучению и мотивации к профессиональной деятельности;

Вступительное испытание проводится в один этап:

Физическое испытание, проводится в форме общей физической подготовки - поступающие выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы и гибкости.

Для вступительного испытания необходимо иметь при себе спортивную форму, спортивную обувь.

Абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах [бег 1000 м], [бег 100 м];
- выполнение силового упражнения [юноши – подтягивание, поднимание ног в висе, наклон вперед в положении стоя]; [девушки – отжимание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), поднимание ног в висе].
- выполнение упражнения на гибкость [юноши, девушки- наклон вперед в положении стоя].

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием вступительных испытаний);
- предъявить паспорт;
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной 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 поведения поступающий удаляется со вступительного испытания, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

Примечание: поступающий допускается до сдачи вступительного испытания по физической культуре только при наличии **медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию определенными видами спорта** (медицинской справки формы №083/5-89 - разрешительного медицинского документа, необходимого для участия в испытаниях по физической культуре). Справка может быть оформлена в любой поликлинике, включая частные.

Важно: документ должен содержать ФИО, дату рождения и адрес обследуемого, дату медицинского освидетельствования. Обязательно указание на отсутствие соматической патологии. Во врачебном заключении должно быть указано, что отсутствуют противопоказания к сдаче нормативов по физической культуре.

Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания, не могут быть зачислены в число студентов колледжа.

Пояснения к прохождению физического испытания

Бег 100м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Бег 1000м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники проходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

Наклон вперед в положении стоя (юноши, девушки)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены вместе. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Тест характеризует гибкость.

Подтягивание в висе (юноши)

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками,

остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

Критерии оценки вступительного испытания

Результаты вступительного испытания оцениваются по каждому этапу. Оценка результатов физического испытания проводится в сумме баллов согласно показанным результатам, представленных в приложении А - для поступающих на базе основного общего образования:

100-95 баллов – 5 «отлично»

94-75 баллов – 4 «хорошо»

74-55 баллов – 3 «удовлетворительно»

менее 54 баллов соответствует оценке – 2 «неудовлетворительно»

и приложении В - для поступающих на базе среднего общего образования:

100-95 баллов – 5 «отлично»

94-75 баллов – 4 «хорошо»

74-55 баллов – 3 «удовлетворительно»

менее 54 баллов соответствует оценке – 2 «неудовлетворительно»

Успешное прохождение физического вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе основного общего образования (9 классов)**

Баллы	Юноши					Девушки				
	Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание ног в вися (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м. (мин. сек.)	1000 м. (мин. сек.)	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	Поднимание ног в вися (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м. (мин. сек.)	1000 м. (мин. сек.)
1	1		1	16,0	4,45	6	1	1	18,0	4,50
2	2	1	2	15,7	4,40	7	2	2	17,8	4,45
3	3		3	15,4	4,35	8	3	3	17,6	4,40
4		3	4	15,2	4,30	9	4	4	17,4	4,35
5	4	4	5	15,0	4,25	10	5	5	17,2	4,30
6		5	6	14,8	4,20	12	6	6	17,0	4,25
7	5	6	7	14,6	4,15	14	7	7	16,8	4,20
8	6	7		14,4	4,10	15	8	8	16,6	4,18
9		9	8	14,2	4,05	16	9	9	16,4	4,15
10	7			14,0	4,00	17	10	10	16,2	4,10
11	8	10	9	13,9	3,55	18	11	11	16,0	4,05
12	9	11		13,8	3,50	19	12	12	15,9	4,00
13	10		10	13,6	3,45	20	13	13	15,8	3,58
14	11	12		13,4	3,40	21	14	14	15,7	3,55
15	12		11	13,2	3,35	22	15	15	15,6	3,53
16	13	14		13,0	3,30	23	16	16	15,5	3,51
17	14	16	12	12,9	3,25	24	17	17	15,4	3,50
18	15	17	13	12,8	3,20	25	18	18	15,3	3,46
19		18	14	12,7	3,15	28	19	19	15,2	3,42
20	16	20	15	12,6	3,10	30	20	20	15,1	3,40

100-95 баллов – «5»

94-75 баллов – «4»

74-55 баллов – «3»

менее 54 баллов – «2»

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе среднего общего образования (11 классов)**

Баллы	Юноши					Девушки				
	Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м. (мин. сек.)	1000 м. (мин. сек.)	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м. (мин. сек.)	1000 м. (мин. сек.)
1	1		1	16,0	4,25	7	3	1	17,8	4,50
2	2	1	2	15,7	4,20	8	4	2	17,4	4,45
3	3		3	15,4	4,15	9	5	3	17,0	4,40
4		3	4	15,2	4,10	10	6	4	16,4	4,35
5	4	4	5	15,0	4,05	12	7	5	16,2	4,30
6		5	6	14,8	4,00	14	8	6	16,0	4,25
7	5	6	7	14,6	3,55	16	9	7	15,8	4,20
8	6	7		14,4	3,50	18	10	8	15,6	4,18
9		9	8	14,2	3,45	20	11	9	15,4	4,11
10	7	10		14,0	3,40	21	12	10	15,3	4,05
11	8	11	9	13,9	3,35	23	13	11	15,2	4,00
12	9	13		13,8	3,30	24	14	12	15,1	3,55
13	10	15	10	13,6	3,25	26	15	13	15,0	3,48
14	11	16		13,4	3,20	28	16	14	14,9	3,45
15	12	18	11	13,2	3,15	30	17	15	14,8	3,43
16	14	19	12	13,0	3,10	32	18	16	14,7	3,41
17	16	20	13	12,7	3,05	34	19	17	14,6	3,40
18	17	22	15	12,4	3,00	36	20	18	14,4	3,36
19	18	23	17	12,2	2,55	38	21	19	14,2	3,32
20	20	25	18	12,0	2,50	40	22	20	14,1	3,30

100-95 баллов – «5»

94-75 баллов – «4»

74-55 баллов – «3»

менее 54 баллов – «2»