

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Читинский педагогический колледж»

**Программа вступительных испытаний для поступающих на  
специальность 49.02.01 Физическая культура**

Чита, 2022г

**Разработчик:**

**ГАПОУ «Читинский  
педагогический колледж»**

**преподаватель**

**Тонких Е.С**

---

(место работы)

---

(занимаемая должность)

---

(инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Общие указания
2. Нормативы по ОФП (общей физической подготовке) для девушек
3. Нормативы по ОФП (общей физической подготовке) для юношей
4. Порядок проведения вступительных испытаний
5. Описание способа выполнения контрольных нормативов
6. Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья

## **1. Общие указания**

При приеме в колледж по заявлениям лиц, имеющих основное общее или среднее (полное) общее образование, на специальность 49.02.01 Физическая культура, требующую наличия у поступающих определенных физических качеств, проводятся вступительные испытания по общей физической подготовке (нормативы ОФП), легкой атлетике, спортивных играх.

Программа вступительных испытаний подготовлена для абитуриентов ГАПОУ «Читинский педагогический колледж», поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура.

Программа разработана на основе содержания программы по физической культуре основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

*Задачи:*

- выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения профессионально-педагогической деятельности по избранной специальности;
- помочь абитуриенту в самостоятельной подготовке к сдаче вступительных испытаний.

Вступительные испытания по общей физической подготовке включают сдачу нормативов в форме тестирования. С помощью нормативных требований, разрабатываемых колледжем, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана, базирующихся на школьной физической культуре.

Программа включает следующие разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, общая физическая подготовка.

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке (ОФП), легкой атлетике и спортивных играх результат

скадывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников (Лях В.И. Пособие для учителя - М.: Просвещение, 2014г.)

Результаты всех вступительных испытаний оценивается по 100 - бальной шкале и переводятся в оценки.

**Нормативы по ОФП (общей физической подготовке) для девушек, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура**

*\*При выполнении нормативов по всем видам общей физической подготовке необходимо набрать не менее 50 баллов*

**ТАБЛИЦА**

для оценки результатов дополнительных вступительных испытаний для определения общей физической подготовки

Количество баллов за 1 вид	Вид спортивной подготовки*						
	Бег 300 метров	Челночный Бег 3*10м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища за 1 мин	Сгибание и разгибание рук в упоре	Волейбол 5+5	баскетбол
20	1,00	7,7	220	55	20	10	30
19	1,01	7,8	215	54	19	9	32
18	1,02	7,9	210	53	18	8	34
17	1,03	8,0	205	52	17	7	36
16	1,04	8,1	200	51	16	6	38
15	1,05	8,2	195	50	15	5	40
14	1,06	8,3	190	49	14	4	42
13	1,07	8,4	185	48	13	3	44
12	1,08	8,5	180	47	12	2	45
11	1,09	8,6	175	46	11	1	46
10	1,10	8,7	170	45	10		48
9	1,11	8,8	165	44	9		50
8	1,12	8,9	160	43	8		52
7	1,13	9,0	155	42	7		54
6	1,14	9,1	150	41	6		56
5	1,15	9,2	145	40	5		58
4	1,16	9,3	140	39	4		1.00
3	1,17	9,4	135	38	3		1.02
2	1,18	9,5	130	37	2		1.04
1	1,19	9,6	125	36	1		1.06

*\*При выполнении нормативов по всем видам общей физической подготовке необходимо набрать не менее 50 баллов*

### **3. Нормативы по ОФП (общей физической подготовке) для юношей** 49.02.01 Физическая культура.

#### **ТАБЛИЦА**

для оценки результатов дополнительных вступительных испытаний для определения общей физической подготовки по специальности

Количество баллов за 1 вид	Вид спортивной подготовки*						
	Бег 300 метров	Челночный Бег 3*10м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища за 1 мин	Подтягивание на перекладине	Волейбол 5+5	Баскетбол
20	55 сек	7,4	240	60	15	10	28
19	56сек	7,5	235	59	14	9	30
18	57 сек	7,6	230	58	13	8	32
17	58 сек	7,7	225	57	12	7	34
16	59 сек	7,8	220	56	11	6	36
15	1,00	7,9	215	55	10	5	38
14	1,01	8,0	210	54	9	4	40
13	1,02	8,1	205	53	8	3	42
12	1,03	8,2	200	52	7	2	44
11	1,04	8,3	195	51	6	1	46
10	1,05	8,4	190	50	5		48
9	1,06	8,5	185	49	4		50
8	1,07	8,6	180	48	3		52
7	1,08	8,7	175	47	2		54
6	1,09	8,8	170	46	1		56
5	1,10	8,9	165	45			58
4	1,11	9,0	160	44			1.00
3	1,12	9,1	155	43			1.02
2	1,13	9,2	150	42			1.04
1	1,14	9,3	145	41			1.06

#### **4. Порядок проведения вступительных испытаний.**

Вступительные испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты качеств физической подготовки, выявленные у абитуриентов, и комментарии экзаменаторов.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день и состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные, подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

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, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

На вступительном испытании по физической культуре абитуриент должен продемонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- наивысший результат в каждом виде программы.

### *Организация испытаний*

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Практическая форма проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки: бег 300 м., прыжок в длину с места, подъём туловища, челночный бег 3\*10м., подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), технические действия в волейболе и баскетболе.

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками. Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются сводным протоколом, в который включены все виды программы.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 20 баллов. Максимальное количество баллов -140.

На вступительное испытание по физической подготовке абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь. Продолжительность вступительного испытания – 2 часа (120 минут).

### **5. Описание способа выполнения контрольных нормативов -**

#### **Бег 300 метров.**

Процедура тестирования. Упражнение проводится в спортивном зале колледжа, участник пробегает 5 полных кругов. В забеге участвуют не более 3 человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник,

нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**- Прыжок в длину с места.**

Процедура тестирования. Упражнение совершается из позиции: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

**- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 минуту).**

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

**- Челночный бег 3\*10м**

Процедура тестирования. Испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости 3 отрезка по 10 метров, с фиксированием линии или предмета. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды

**- Подтягивание на перекладине (юноши)**

Процедура тестирования. По команде «упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний.

#### **- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)**

Процедура тестирования. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова - туловище - ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

#### **- Волейбол**

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет 5 верхних передач мяча, основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения: ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди, туловище находится в вертикальном положении руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Испытуемый выполняет 5 нижних приемов мяча. Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

#### **- Баскетбол**

Процедура тестирования. Перемещение спиной в защитной стойке, пробивание 3-х штрафных бросков (произвольным способом), рывок по прямой, выполнение ведения мяча правой или левой рукой «челноком» с передачей мяча в щит, ловля и бросок в корзину.

Участник находится за площадкой лицом вперед справа в углу в пересечение лицевой и боковых линиях. По сигналу участник перемещается спиной в защитной стойке в 2 шага вправо и влево до штрафной линии, пробивает три штрафных броска, выполняет рывок лицом вперед к центральной линии, берет мяч и начинает прямолинейно ведение мяча «челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, движение в обратном направлении к щиту ведение сильнейшей рукой (правой или левой) передача мяча в щит, от линии штрафного броска не выходя из круга, ловля мяча от щита двумя руками и бросок (произвольным способом).

Фиксируется время выполнения упражнения, остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола его броска в корзину.

За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, недобегание до линий, не поймал мяч после передачи в щит) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.

## **6. Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья**

Граждане с ограниченными возможностями здоровья (при отсутствии противопоказаний к обучению по соответствующей специальности и имеющие заключение учреждения медико-социальной экспертизы) сдают дополнительные вступительные испытания в форме, установленной приемной комиссией ГАПОУ «Читинский педагогический колледж» самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

## Рекомендуемая литература *Основные*

### *источники:*

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика: учебник для педучилищ / А.Т. Брыкин- М., ФИС, 2016. 287 с..
2. Виноградов, П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / Виноградов, П..А., Душанин А.П., - М.: Советский спорт, 2016.99 с.
3. Городецкий, А.М.Гимнастика с методикой преподавания: учебник для педучилищ / А.М. Городецкий - М., ФИС, 2016.267 с.
4. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие /А.И Жилкин, В.С. Кузмин. М., « Академия». 2017. 465 с. 5. Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания : учебник для пед. колледжей - М., ФИС, 2018.234 с.
- 6.Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник для пед.вузов / Н.Г. Озолин-М., «Физкультура и спорт» 2019.460 с.

### *Дополнительные источники:*

1. Бутейко Б.И. Новое в понимании здоровья: / Б.И. Бутейко//Теория и практика ФК.2007.- № 3, С.45-48
2. Лубшев М.А Атлетическая гимнастика - оздоровительный и массовый вид гимнастики: методическая разработка./ М.А. Лубшев- М: РГАФК, 2016.-56 с.
3. Лях В.Н. Координационные способности школьников / В.Н.Лях// Физическая культура. - 2001. - № 7. С. 34-39.