Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

Рассмотрено на заседании комиссии спортивно-педагогических дисциплин
Протокол № 7 от 27.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии_____Е. А. Попова
28.02.2023 г.

Программа вступительных испытаний
(физическая подготовка)

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний на специальность 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», 49.02.03 «Спорт» составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12. 2012 г., ст.55; приказа Министерства просвещения РФ от 02.09.2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.

1.1. Абитуриенты, поступающие на специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт Областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Белгородский педагогический колледж» сдают вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура».

Цель вступительного испытания по физической культуре: определить уровень физической подготовки абитуриентов.

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, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания и т.п.

1.2 Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию приемной комиссии и состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Условия

и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией.

Основная задача вступительных испытаний: определить уровень физической подготовленности абитуриентов, необходимой для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО: 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 49.02.03 Спорт. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности и проведения занятий физической культурой.

1.3 Нормативы вступительных испытаний по легкой атлетике:

ЮНОШИ	Метание мяча (м)	45
	Бег 60 м (сек)	8,7
	Бег 500м (мин., сек)	1,24
	Прыжок в длину с места (см)	210
ДЕВУШКИ	Метание мяча (м)	26
	Бег 60 м (сек)	9,4
	Бег 300 м (сек)	53
	Прыжок в длину с места (см)	170

Абитуриент, выполнивший три норматива из четырех предложенных, считается прошедшим испытание по легкой атлетике.

Выполнение испытания «Метание мяча» не засчитывается, если:

- касание любой частью тела линий разметки (линии метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи.

Выполнение испытания «Бег на 60 м.» не засчитывается, если:

- не готовность участника к старту, через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команд стартера «Марш».

Выполнение испытания «Бег на 300 м.» девушки и «Бег 500 м.» юноши не засчитывается, если:

- не готовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- старт участника раньше команд стартера «Марш».

- при беге участник заступает за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции.

Выполнение испытания «Прыжок в длину с места» не засчитывается, если:

- заступ за линию отталкивания или касания ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Примечание:

- на метание мяча дается одна пробная и три финальных попытки.
- бег на 60 м. выполняется с низкого старта, максимальное количество в забеге 4 человека;
- бег на 300/500 м. выполняется с высокого старта, максимальное количество в забеге 10 человек;
- на прыжок в длину с места дается три попытки.

1.4 Нормативы вступительных испытаний по гимнастике:

Вольные упражнения (юноши)

И. П. – основная стойка.

1. Шаг левой вперед, правая рука вперед, левая - в сторону; приставить правую, руки вниз.
2. Шаг правой вперед, левая рука вперед, правая в сторону, приставить левую, руки вниз.
3. Наклон вперед (коснуться пола ладонями), держать 3 сек.
4. Равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны («ласточка»)
5. Полуприсед с наклоном («старт плавца») и кувырок вперед в упор присев.
6. Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.
7. Стойка на голове и руках (толчком или силой)
8. Соединить ноги и опуститься в упор присев.
9. Выпрямиться, переворот боком (колесо).
10. Поворот налево (направо) – выпад вперед, руки в стороны.
11. Приставить левую (правую) ногу, старт пловца.
12. Прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90°.

Вольные упражнения (девушки)

И. П. – основная стойка.

1. Шаг левой вперед, правая рука вперед, левая - в сторону; приставить правую, руки вниз.
2. Шаг правой вперед, левая рука вперед, правая в сторону, приставить левую, руки вниз.
3. Наклон вперед (коснуться пола ладонями), держать 3 сек.
4. Равновесие на левой или правой ноге, руки в стороны («ласточка»)

5. Полуприсед с наклоном («старт пловца») и кувырок вперед в упор присев.

6. Кувырок назад в полушпагат.

7. Перемах левой (правой) ногой вперед, сед с прямыми ногами, руки в сторону.

8. Лечь на спину и сгибая руки и ноги - «мост» - держать 3 сек., с поворотом во внутрь, прийти в упор присев и выпрямиться.

9. Переворот боком (колесо).

10. Поворот налево (направо) – выпад вперед, руки в стороны.

11. Приставить левую или правую ногу, «старт пловца».

12. Прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90°.

Абитуриент, продемонстрировавший 10 элементов в вольных упражнениях, соответствующих эталонному исполнению, считается прошедшим испытание.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши)

И.П. - упор на предплечьях

1. Размахивание в упоре не менее трех раз.

2. Подъем в упор махом вперед, назад или разгибом.

3. Сед ноги врозь.

4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

5. Упор углом, держать 3 сек.

6. Два-три размахивания

7. Соскок махом вперед или назад.

Абитуриент, продемонстрировавший 5 технических элементов, соответствующих эталонному исполнению, считается прошедшими испытание.

Разновысокие брусья (девушки)

И.П. - вис на верхней жерди

1 . Два, три размахивания изгибами

2. Перемах согнув ноги в вис, лежа прогнувшись на нижней жерди

3. Сгибая ногу, принять вис, присев на одной.

4. Махом одной, толчком другой, подъем переворотом на верхнюю жердь в упор прогнувшись.

5. Махом вперед, спад назад в вис, лежа на нижней жерди.

6. Перемах правой (левой) через жердь с поворотом на 270° в сед углом боком к верхней жерди, правой (левой) рукой хватом за верхнюю жердь, левой рукой хватом сзади за нижнюю жердь.

7. Встать на правую (левую) ногу на нижнюю жердь – равновесие (ласточка) - держать 3 сек.

8. Поворот налево (направо) на 90°, встать спиной к верхней жерди широким хватом сзади.

9. Выкрутом, сед на нижней жерди, перехват руками за нижнюю жердь и соскок махом вперед.

Абитуриент, продемонстрировавший 7 технических элементов, соответствующих эталонному исполнению, считается прошедшими испытание.

Подтягивание

Юноши из виса – 12 раз

Техника выполнения испытания.

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

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. На выполнение дается одна попытка.

Выполнение испытания не засчитывается, если:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки из виса лежа – 12 раз

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. На выполнение дается одна попытка.

Выполнение испытания не засчитывается если:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата верхних конечностей (отсутствие кисти, пальцев) вместо испытаний Подтягивание выполнять:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Девушки 15 раз, юноши 30 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

— нарушение требований к исходному положению;
— нарушение техники выполнения испытания;
— нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
— отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
— превышение допустимого угла разведения локтей;
— разновременное разгибание рук.

Вместо испытания **Упражнения на параллельных брусьях (юноши), Разновысокие брусья (девушки) выполнять:**

Подъем туловища за 1 мин

Девушки 33 раз, юноши 36 раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за

головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

— отсутствие касания локтями бедер (коленей);
— отсутствие касания лопатками мата;
— размыкание пальцев рук «из замка»;
— смещение таза (поднимание таза)
— изменение прямого угла согнутых ног.

1.5 Нормативы вступительных испытаний по плаванию:

1. И.П.: Старт, стоя в воде.

2. Техника выполнения: способ плавания произвольный. Участник касается стенки бассейна или края специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Проплывание дистанции 50 метров без учета времени.

Выполнение испытания не засчитывается, если:

- сошел с дистанции;
- остановка вовремя проплывания дистанции (ходьба либо касание дна ногами, использование разделительных дорожек для продвижения или сохранения плавучести).

Абитуриент, не выполнивший нормативы вступительных испытаний по одному из видов (легкая атлетика, гимнастика, плавание), считается не прошедшим испытание.

2. Требования к проведению вступительных испытаний

2.1 Вступительные испытания по физической культуре проводятся в соответствии с расписанием. Начало: 8.00 ч.

2.2 Лица, успешно прошедшие вступительные испытания, допускаются к конкурсу аттестатов.

2.3 На вступительных испытаниях по гимнастике и легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивные брюки/лосины), сменную спортивную обувь.

На испытании по плаванию необходимы: сменная обувь (сланцы), полотенце, мыло, шампунь, плавки (юноши), купальник и резиновую шапочку (девушки).

3. Правила проведения вступительных испытаний

3.1 Во время проведения вступительного испытания экзаменующиеся должны соблюдать следующие правила поведения:

1) являться за 30 минут до начала вступительного испытания (в соответствии с расписанием);

2) предъявить лист вступительных испытаний и документ удостоверяющий личность (паспорт) по прибытии к месту проведения испытания;

3) иметь при себе медицинский полис;

4) соблюдать тишину;

5) соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

6) своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей комиссии к месту сдачи норматива.

8) соблюдать дистанцию между участниками вступительных испытаний не менее 1,5 м.

Запрещается:

1) использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;

2) покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3) находиться в месте проведения вступительных испытаний без спортивной формы и обуви.

4) находиться в месте проведения вступительных испытаний близким родственникам и лицам сопровождающих абитуриента.

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

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

3.3 Абитуриент допускается к сдаче вступительных испытаний по физической культуре только при наличии листа вступительных испытаний. Д

3.4 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.

3.5 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 пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или вступительных испытаний в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по физической культуре.

3.6 Общие результаты вступительного испытания объявляются в день проведения или на следующий день после сдачи норматива, размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте образовательного учреждения.

3.7 Повторная сдача вступительного испытания не допускается.