

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Гжельский государственный университет»
Колледж ГГУ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД и МП


А.С. Канюк

«3» августа 2022 год

ПРОГРАММА
вступительного испытания по дисциплине Физическая культура
для абитуриентов, поступающих на специальность
49.02.01. Физическая культура

пос. Электроизолятор
2022 г.

Общие положения

Вступительные испытания предназначены для абитуриентов очной и заочной форм обучения ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» (колледж ГГУ) по дисциплине Физическая культура для среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания проводятся в практической форме, состоят из трех контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Содержание вступительных испытаний составлено на основе образовательного стандарта общего среднего образования и учебных программ по дисциплине Физическая культура для общеобразовательных учреждений.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяется экзаменационной комиссией.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.

Абитуриенты **не должны иметь ограничений** по состоянию здоровья.

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

Абитуриентам, имеющим спортивную квалификацию не ниже 3-го взрослого разряда: (подтвержденного согласно срокам продления разрядов, с соответствующей отметкой в «Квалификационной книжке спортсмена» или официальный приказ учреждения, наделенного правом присвоения разрядов и званий: Комитет по спорту, Спортивная школа, Министерство спорта) начисляется количество баллов, соответственно спортивной квалификации (см. таблицу №1).

*Разряд Кандидат в мастера спорта, **не подтвержденный** согласно срокам продления разрядов, принимается в приемную комиссию, но при условии подтверждения медицинской справкой о полученной травме, что по состоянию здоровья, абитуриент не смог выполнить повторно нормативы на подтверждение выполнения разряда КМС.

Таблица № 1

Спортивная квалификация	Количество баллов	Срок действия
Мастер спорта	100	Бессрочно
Кандидат в мастера спорта	95	3 года
1 взрослый разряд	90	2 года
2 взрослый разряд	85	2 года

3 взрослый разряд	80	2 года
Золотой знак ГТО V,VI,VII,VIII ступени	85	Возраст соответствует ступени, на момент поступления
Серебряный знак ГТО V,VI,VII,VIII ступени	75	
Бронзовый знак ГТО V,VI,VII,VIII ступени	60	

Абитуриентам, имеющим спортивную квалификацию **мастер спорта или кандидат в мастера спорта**, при составлении ранжированного списка прибавляется 1 балл к среднему баллу аттестата.

Абитуриентам, имеющим спортивную квалификацию **первого, второго или третьего взрослого разряда**, при составлении ранжированного списка прибавляется 0,5 балла к среднему баллу аттестата.

В случае набора абитуриентами, успешно прошедших вступительные испытания, **одинакового количества баллов** на специальность профессиональной направленности (Физическая культура) приоритет устанавливается следующим образом:

1. Балл за спортивную квалификацию и спортивные нормативы.
2. Средний балл аттестата.

1. Условия выполнения вступительных испытаний

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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 три 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.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

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

Контрольное упражнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение контрольного упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Бег 1000 м

Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований по бегу, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации сдачи нормативов:

1. Измерительная рулетка;
2. Маты гимнастические;
3. Перекладина гимнастическая;
4. Секундомеры.

2. Зачетные нормы:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см

Юноши	Длина	240	215	190
Девушки	Длина	190	165	140
	Баллы	100	75	50

Пример расчета:

Результат прыжка у юноши = 235 см, максимальное значение = 240 см
 $240 - 235 = 5$ см (1 см. от максимального значения = 1 балл).
Абитуриент получает: 100 баллов - 5 баллов = 95 баллов

Подтягивание на высокой перекладине (юноши), количество раз

Подтягивания	18	13	8
Баллы	100	75	50

Пример расчета:

Результат = 14 раз, $18 - 14 = 4$ (1 раз = 5 баллов)
Абитуриент получает: 100 баллов - 20 баллов = 80 баллов.

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

Отжимания	15	10	5
Баллы	100	75	50

Пример расчета:

Результат = 13 раз
 $15 - 13 = 2$ (1 раз = 5 баллов)
Абитуриент получает: 100 баллов - 10 баллов = 90 баллов.

Бег 1000 м, сек

Юноши	Время	3 мин. 10 сек.	3 мин. 35 сек.	4 мин. 0 сек.
Девушки	Время	3 мин. 50 сек.	4 мин. 15 сек.	4 мин. 40 сек.
	Баллы	100	75	50

Пример расчета:

Результат = 3 мин. 15 сек (юноши)

3 мин. 15 сек. - 3 мин. 10 сек. = 5 сек. (1 сек. = 1 балл).

Абитуриент получает: 100 баллов - 5 баллов = 95 баллов.

3. Подведение итогов:

Уровень физической подготовленности определяется по среднему арифметическому значению набранных баллов по всем испытаниям (максимально 100 баллов).

Для ранжирования приемной комиссии, количество баллов суммируется со средним баллом аттестата и баллом за спортивную квалификацию в следующем порядке:

- ниже 60 баллов – незачет;

- 60 баллов и выше – к общей сумме баллов за аттестат и спортивную квалификацию прибавляется 1% от набранных баллов за уровень физической подготовленности (например: абитуриент набрал 98 баллов – следовательно, к общей сумме всех баллов прибавляем $98 \times 0,01 = 0,98$ баллов)

Пример расчета:

Абитуриент имеет 3-й взрослый разряд и средний балл аттестата 4,2. Вступительные испытания сдал на 90 баллов.

Расчет общего количества баллов:

Аттестат: 4,2

Балл за спортивную квалификацию (3-й взрослый разряд): 0,5

Балл за уровень физической подготовленности: 90
баллов = 0,9

Всего абитуриент получает: $4,2 + 0,5 + 0,9 = 5,6$ баллов

Программа вступительного испытания по Физической культуре рассмотрена на заседании цикловой комиссии профессионального учебного цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель цикловой комиссии _____ Е. П. Монахова

СОГЛАСОВАНО:

Директор колледжа ГГУ



А. А. Сахарова

Зам. директора колледжа по УР



М. В. Казакова

Зав. отделением



В. В. Машков