

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

Ю. В. Дементьева

  
\_\_\_\_\_

« 30 »

01

\_\_\_\_\_ 2019 г.

ПРОГРАММА  
вступительного испытания по физической культуре  
для абитуриентов, поступающих на специальность  
49.02.01 Физическая культура

пос. Электроизолятор  
2019 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), 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.

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

Абитуриентам, имеющим спортивную квалификацию не ниже 3-го взрослого разряда (подтвержденного в текущем году, с соответствующей отметкой в «Квалификационной книжке спортсмена») начисляется количество баллов, соответствующее спортивной квалификации (см. таблицу №1).

Таблица № 1

Спортивная квалификация	Количество баллов
Мастер спорта	100
Кандидат в мастера спорта	95
1 взрослый разряд	90
2 взрослый разряд	85
3 взрослый разряд	80

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.

### **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 разновременно.

#### *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.

**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:  $100 \text{ баллов} - 20 \text{ баллов} = 80 \text{ баллов}$ .

*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:  $100 \text{ баллов} - 10 \text{ баллов} = 90 \text{ баллов}$ .

*Бег 1000 м, сек*

Юноши	Время	3мин. Юсек.	3мин.35сек.	4мин.00сек.
Девушки	Время	3мин. 50сек.	4мин. 15сек.	4мин.40 сек.
	Баллы	100	75	50

Пример расчета:

Результат = 3 мин. 15 сек (юноши)  
 $3 \text{ мин. } 15 \text{ сек.} - 3 \text{ мин. } 10 \text{ сек.} = 5 \text{ сек.}$  (1 сек. = 1 балл).

Абитуриент получает:  $100 \text{ баллов} - 5 \text{ баллов} = 95 \text{ баллов}$ .

Программа вступительного испытания по Физической культуре рассмотрена на заседании цикловой комиссии профессионального учебного цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура  
Протокол № 6 от « 09 » сентября 2019 г.

Председатель цикловой комиссии  М. В. Лазарева

Согласовано:

Директор колледжа ГГУ



Т. Г. Колонина

Зав. отделением физической культуры



Е. И. Тарасенко