

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

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

пос. Электроизолатор,
2025 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.

Абитуриент **на экзамен должен предоставить справку** о состоянии 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	95	Бессрочно
Кандидат в мастера спорта	90	3 года
1 взрослый разряд	85	2 года

2 взрослый разряд	80	2 года
3 взрослый разряд	75	2 года
Золотой знак ГТО V, VI, VII, VIII ступени	75	Возраст соответствует ступени, на момент поступления
Серебряный знак ГТО V, VI, VII, VIII ступени	65	
Бронзовый знак ГТО V, VI, VII, VIII ступени	50	

1. Условия выполнения вступительных испытаний

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня.

Состоят из следующих нормативов:

- 1.Прыжок в длину с места;
- 2.Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- 3.Бег на дистанцию 1000 м

Результат вступительных испытаний оценивается по 100-балльной шкале. Минимальный положительный результат вступительного испытания профессиональной направленности – 50 баллов (**бюджет**) и 40 баллов (**внебюджет**). Итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности определяется как сумма баллов всех выполненных упражнений (прыжка в длину с места, подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), бег на дистанции 1000 м).

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

1. Средний балл аттестата.
2. Оценка по Физической культуре в аттестате.

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, см. (1 см. = + /- 1 балл)

Юноши	Длина	255	230	205
Девушки	Длина	220	195	170
	Баллы	100	75	50

Пример: юноша прыгнул 217 см $(50 + 12) = 62$ балла
 девушка прыгнула 164 см $(50 - 6) = 44$ балла

Подтягивание силовое (юноши), количество раз (1 подтягивание = 5 баллов)

Подтягивания	20	15	10
Баллы	100	75	50

Пример: юноша подтянулся 13 раз $(13 \times 5) = 65$ баллов

Отжимание (девушки), от пола без упора для ног, плечи опускаются до уровня локтя, количество раз (1 отжимание = 5 баллов)

Отжимания	20	15	10
Баллы	100	75	50

Пример: девушка отжалась 19 раз $(19 \times 5) = 95$
 баллов Кросс 1 км. (1 сек. = + /- 1балл)

Юноши	Время	3 мин. 10 сек.	3 мин. 35 сек.	4 мин. 00 сек.
Девушки	Время	3 мин. 50 сек.	4 мин. 15 сек.	4 мин. 40 сек.
	Баллы	100	75	50

Пример: юноша пробежал кросс за 3 мин. 52 сек. $(75 - 17) = 58$ баллов
 девушка пробежала кросс за 4 мин. 45 сек. $(50 - 5) = 45$ баллов

В итоговую ведомость вносится средняя арифметическая оценка от суммы по трем контрольным упражнениям (контрольным нормативам). Окончательный результат рассчитывается по формуле: $P = A+B+V / 3$, где Р- итоговый результат, А-результат прыжка в длину с места в баллах, В-результат подтягивания (юноши отжимание(девушки) в баллах, В-результат кросса 1 км в баллах.