

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»**



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Хасавюрт-2022г

Цель вступительных испытаний: выявить наличие у поступающих в колледж физических и двигательных качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Условия приема:

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний и ограничений к занятиям физической культурой и спортом.

Виды вступительных испытаний и требования к уровню физической подготовки поступающих:

- бег на дистанции 60 м (для поступающих на базе основного общего образования);
- бег на дистанции 100 м (для поступающих на базе среднего общего образования);
- челночный бег 10 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (вступительные испытания проводятся для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительные испытания проводятся для юношей).

Порядок, условия проведения и критерии оценки вступительных испытаний по физической культуре

Вступительные испытания по Физической культуре проводятся в течении одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболку, спортивные брюки или трусы, спортивную обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Условия выполнения физических упражнений предусматривает следующий порядок:

1. **Бег на дистанции 60 м** (для поступающих на базе основного общего образования) проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4-х человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» подают плечи и туловище вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают бег по дистанции.

2. **Бег на дистанции 100 м** (для поступающих на базе среднего общего образования) проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4-х человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» подают плечи и туловище вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают бег по дистанции.

3. **Челночный бег 10 x 10 м** выполняется на ровной площадке или спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» следует пробежать 10 м, коснуться земли или пола за

линией поворота рукой, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

4. **Прыжок в длину с места** выполняется на площадке или спортивном зале, где проводят линию перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняют из положения стоя, ступни ног у стартовой линии. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем отводя руки назад сгибая ноги в коленях и отталкиваясь обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется в спортивном зале или на коврике в хорошую погоду на спортивной площадке.

При выполнении физического упражнения руки должны быть шире плеч или чуть шире, кисти направлены вперед. Плечи располагаются под кистями. Туловище прямое, подбородок приподнят. Выполняя упражнение. Необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась с кистями, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании должны быть впереди кистей.

6. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (вступительные испытания проводятся для девушек). Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в исходное положение лопатками коснуться пола.

7. **Подтягивание на перекладине** (вступительные испытания проводятся для юношей) выполняются из положения неподвижного вися на прямых руках. Поднимание туловища осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза не менее 0,5 секунд. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любой частью тела.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляется оценка по двадцатибалльной шкале (Таблица №1 и Таблица №2). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения, составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям абитуриент получает 0 баллов.

Вступительные испытания считаются пройденными успешно (на оценку «Зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 60.

Таблица №1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования и оценочная шкала определения

№ п\п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах					Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1.	Бег 60 м (секунды)	9,6	10,0	10,6	10,9	8,4	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
2.	Челночный бег 10х10 (минут, секунд.)	29,5	30,5	31,5	32,5	33,5	25,5	27,5	29,0	30,5	32,0
3.	Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	18	16	14	12	10	35	30	25	20	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) девушки	45	40	35	30	25					
6.	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз) юноши						12	10	8	6	4

Таблица №2. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования и оценочная шкала определения

№ п\п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах					Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1.	Бег 100 м (секунды)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.	Челночный бег 10х10 (минут, секунд.)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
3.	Прыжок в длину с места	195	185	175	165	155	250	240	230	220	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	18	16	14	12	10	40	35	30	25	20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) девушки	50	45	40	35	30					
6.	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз) юноши						15	12	9	7	5