



Программа вступительного испытания  
для поступающих на специальность  
**«Физическая культура»**

на базе **9** классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Экзамен проводится в практической форме – тестирование уровня общей физической подготовленности.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов.—М.: Просвещение, 2011).

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено).

Абитуриент, получивший «незачет», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе. Передача вступительного испытания не допускается.

Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке учебного корпуса «Колледж имени С.Я. Маршака» института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского по адресу: г. Москва, ул. Большая Академическая, д. 77А, строение 1.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенного уровня физической подготовленности, необходимого для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

В день вступительных испытаний поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;

- спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть не допущен к испытаниям. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

**Запрещено:**

- использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительные испытания, вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

При проведении вступительных испытаний члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку,

позволяющую абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

Не допускается некорректное поведение абитуриента в отношении членов экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом.

Лица, получившие на вступительном испытании результат «Не зачтено», выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальность 49.02.01 «Физическая культура». Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Оценка за вступительное испытание – «зачтено»/ «не зачтено».

Пройденное испытание считается успешным, если абитуриент получает за сдачу контрольных нормативов по проверке его физической подготовленности не менее 30 баллов. Оценка «не зачтено» выставляется при сумме баллов 29 и менее.

**Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура»:**

**1 тест** - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - юноши и девушки

**2 тест** - челночный бег 3x10 метров (с) - юноши и девушки

**3 тест** - бег на дистанцию 400 метров (мин.) - девушки и 800 метров (мин) - юноши

**4 тест** - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 с) - девушки и подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши

Результаты каждого теста оцениваются в зачетных баллах от 1 до 20. Набранные баллы за все тесты суммируются.

## Показатели уровня физической подготовки в баллах для юношей

Подтягивание (кол-во раз)	баллы	Прыжок в длину с места (см)	баллы	Бег 800 метров (мин)	баллы	Челночный бег 3*10 (сек)	баллы
1	1	135	1	2,50	1	8,8	1
2	2	140	2	2,49	2	8,7	2
3	3	145	3	2,48	3	8,6	3
4	4	150	4	2,47	4	8,5	4
5	5	155	5	2,46	5	8,4	5
6	6	160	6	2,45	6	8,3	6
7	7	165	7	2,44	7	8,2	7
8	8	170	8	2,43	8	8,1	8
9	9	175	9	2,42	9	8,0	9
10	10	180	10	2,41	10	7,9	10
11	11	185	11	2,40	11	7,8	11
12	12	190	12	2,39	12	7,7	12
13	13	195	13	2,38	13	7,6	13
14	14	200	14	2,37	14	7,5	14
15	15	205	15	2,36	15	7,4	15
16	16	210	16	2,35	16	7,3	16
17	17	215	17	2,34	17	7,2	17
18	18	220	18	2,33	18	7,1	18
19	19	225	19	2,32	19	7,0	19
20	20	230	20	2,31	20	6,9	20

## Показатели уровня физической подготовки в баллах для девушек

Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Баллы	Челночный бег 3*10м (сек)	Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Баллы	Бег 400 метров (мин)	Баллы
11	1	9,8	1	166	1	1,23	1
12	2	9,7	2	167	2	1,22	2
13	3	9,6	3	168	3	1,21	3
14	4	9,5	4	169	4	1,20	4
15	5	9,4	5	170	5	1,19	5
16	6	9,3	6	171	6	1,18	6
17	7	9,2	7	172	7	1,17	7
18	8	9,1	8	173	8	1,16	8
19	9	9,0	9	174	9	1,15	9
20	10	8,9	10	175	10	1,14	10
21	11	8,8	11	176	11	1,13	11
22	12	8,7	12	177	12	1,12	12
23	13	8,6	13	178	13	1,11	13
24	14	8,5	14	179	14	1,10	14
25	15	8,4	15	180	15	1,09	15
26	16	8,3	16	181	16	1,08	16
27	17	8,2	17	182	17	1,07	17
28	18	8,1	18	183	18	1,06	18
29	19	8,0	19	184	19	1,05	19
30	20	7,9	20	185	20	1,04	20

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Тестирование уровня общей физической подготовленности поступающих включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Результат определяется с точностью до одного сантиметра. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Челночный бег 3x10 м**

Тест проводится на не скользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

### **Бег на дистанцию 400 м (девушки) и 800 м (юноши)**



Бег выполняется на беговой дорожке стадиона. Тест выполняется из положения высокого старта. Количество участников в забеге не более 5 человек. Участники забега во время прохождения дистанции могут "переходить" на другие дорожки. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

### **Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 с (девушки)**

Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Определяется максимальное количество подниманий туловища до касания локтями бедер (коленей) за 30 секунд.

Упражнение выполняется в парах: один из партнеров выполняет тест, другой - фиксирует стопы и голени. Затем они меняются местами.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.