



Программа вступительного испытания  
для поступающих на специальность  
**49.02.01**  
«Физическая культура»  
в 2018 году

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной 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 вступительного испытания оцениваются по зачетной системе («зачет/незачет»).

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

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

### **В день вступительного испытания поступающий обязан:**

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- спортивную форму и сменную спортивную обувь.

### **Во время проведения вступительного испытания 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 норматива.

### **Запрещено:**

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

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

Поступающий однократно сдает вступительное испытание. Пересдача вступительного испытания не допускается. Результаты вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно,

действительны в год поступления.

Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Университета.

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

Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Университета.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание, 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 Университет обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе («зачет/незачет»).

Критерии оценивания вступительного испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Оценка «Зачтено» выставляется в случае выполнения абитуриентом 60% контрольных нормативов по проверке его физической подготовленности.

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

### **1. Прыжки в длину с места**

2 (м) - юноши

1,5 (м) - девушки

### **2. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

40 (раз/мин) - юноши

25 (раз/мин) - девушки

### **3. Подтягивание**

9 (раз) - юноши

3 (раз) - девушки

### **4. Кувырок вперед и назад**

### **5. Отжимания**

10 (раз) - юноши

5 (раз) – девушки

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

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Прыжки в длину с места.

Выделяют следующие стадии в упражнении:

– подготовка к отталкиванию. Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии, расставив 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.

– полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

– приземление. 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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.

Подтягивание.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Кувырок вперед и назад.

Кувырок вперед выполняется из положения упор присев. Опираясь на руки, сгруппировавшись, абитуриент убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди. В таком положении испытуемый возвращается

в исходное положение, встаёт и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1–2 секунды.

Кувырок назад также выполняется из исходного положения упор присев. Нужно сесть в полный присед (на корточки), спиной к мату. Голова наклонена, колени прижаты к груди. Ладони при этом находятся на полу, перед человеком. Следует энергично оттолкнуться ими и перекатиться на спину. Коснувшись поверхности мата лопатками, нужно переместить руки к голове, опереться на пальцы и слегка приподнять себя, чтобы снизить нагрузку на голову и шею. Важно не разгибать ноги и спину в процессе кувырка. Только перекатившись через голову, можно слегка разогнуть колени и принять положение «упор присев».

Отжимания.

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем разгибая руки, возвращается в исходное положение, продолжает выполнение испытания.