

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МУРОМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Азиз А.А.Зарипова

«28» мая 2018 г.

**Программа вступительных испытаний  
профессиональной направленности  
для поступающих**

специальность 49.02.01 Физическая культура  
на базе основного общего образования и среднего общего образования

Составители программы вступительных испытаний профессиональной направленности для поступающих по специальности 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования и среднего общего образования: Смолина Т.В., Малинов М.Ю., Мартыанова Н.Н., Самохвалова Л.В., Опарин А.И.

## **Пояснительная записка**

Вступительные испытания по Физической культуре проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в колледж.

Программа вступительных испытаний по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения поступающими физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура» (квалификация учитель физической культуры).

Программа вступительных испытаний включает следующие виды физических упражнений (тесты):

прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки); бег 100 метров; бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в течение одного дня. Поступающий должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения зачетного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

По окончании вступительных испытаний зачетный лист сдается председателю экзаменационной комиссии и оформляется ведомость.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

**1. Прыжок в длину с места** выполняется на площадке в секторе для прыжков или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок толчком двумя ногами выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Оценивается лучший результат трех попыток. Попытка не засчитывается при следующих нарушениях:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

**2. Подтягивание в висе на перекладине** (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного вися на прямых руках, хват сверху. Ноги прямые, подтягивание туловища вверх до уровня подбородка. При возвращении в

исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Опускание вниз плавно на прямые руки. Учитывается максимальное количество раз. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (вступительное испытание проводится для девушек) Исходное положение – упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**4. Бег на дистанцию 100 метров** проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Время фиксируется с точностью до 0.1 сек, разрешается бежать в спортивной обуви.

**Критерии оценки вступительного испытания профессиональной направленности поступающих в ГБПОУ ВО «Муромский педагогический колледж» на базе ОСНОВНОГО общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в 2018 году**

Нормативы по физической подготовке:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине

юноши– 10 раз

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола

девушки– 12 раз

2.Прыжок в длину с места (см)

юноши– 220 см

девушки -180 см

3. Бег (с)

юноши на 1000 м - 3.30 с

девушки на 500 м - 1.55 с

4. Бег на 100 м (с)

юноши–13.8 с

девушки– 15.5 с

За испытание профессиональной направленности поступающий получает «зачтено» если все нормативы выполнены.

Если поступающий получает по одному из нормативов «не зачтено», то автоматически за испытание профессиональной направленности выставляется «не зачтено».

**Критерии оценки вступительного испытания профессиональной направленности поступающих в ГБПОУ ВО «Муромский педагогический колледж» на базе среднего общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в 2018 году**

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится в виде сдачи нормативов по физической подготовке: прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки); бег 100 метров; бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

Нормативы по физической подготовке:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине  
юноши– 7 раз

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола  
девушки– 7 раз

2. Прыжок в длину с места (см)

юноши– 190 см

девушки -160 см

3. Бег (с)

юноши на 1000 м - 4.30 с

девушки на 500 м - 2.25 с

4. Бег на 100 м (с)

юноши–15.6 с

девушки– 18.0

За испытание профессиональной направленности поступающий получает «зачтено» если все нормативы выполнены.

Если поступающий получает по одному из нормативов «не зачтено», то автоматически за испытание профессиональной направленности выставляется «не зачтено».

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы для подготовки к вступительному  
испытанию**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.
3. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;
4. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.