

Министерство образования Владимирской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«МУРОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

**Программа вступительных испытаний
профессиональной направленности
для поступающих**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составители программы вступительных испытаний профессиональной направленности для поступающих специальности 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования: Смолина Т.В., Самохвалова Л.В., Козлов А.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); челночный бег 3x10 м; бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в течение одного дня. Поступающий должен явиться на вступительные испытания в назначенное время в спортивной форме.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

Челночный бег 3x10 метров (девушки)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться

кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не касается линии рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки)

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: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Бег на дистанцию 1000 (500) метров (юноши, девушки)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 (500) м не более 15 человек.

**Критерии оценки вступительного испытания профессиональной
направленности поступающих
в ГАОУВО ВО "Муромский государственный педагогический институт"**

**на базе ОСНОВНОГО общего образования (база 9 классов)
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится в виде сдачи нормативов по физической подготовке: прыжок в длину с места (юноши, девушки); подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки); челночный бег 3х10 метров (юноши, девушки); бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки).

Нормативы по физической подготовке:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине
юноши- 9 раз

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола
девушки-11 раз

2. Прыжок в длину с места (см)

юноши- 220 см

девушки -175 см

3. Челночный бег 3х10 метров

юноши-7.7 с

девушки- 8.7 с

4. Бег (с)

юноши на 1000 м - 3.57 с

девушки на 500 м - 1.50 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».

**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, 2025.
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, 2023. - 237 с.
3. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2025.
4. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2022.