
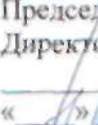


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
(среднее специальное учебное заведение)  
«Магнитогорский педагогический колледж»

**РАСМОТРЕНО**  
на заседании кафедры  
спортивно-педагогических  
дисциплин  
Протокол № 9 от 18 мая 2017г.  
Зав. кафедрой  
 Е.Ф.Шенкорюк

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель приемной комиссии  
Директор ГБПОУ «МПК»  
/О.Ю. Леушканова  
«» 2017г.



**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний**  
**по специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

2017 г.

## 1. Основные положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и представлении портфолио.

Вступительные испытания проводятся с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих на отделение физической культуры.

Содержание вступительных испытаний утверждено на заседании кафедры (протокол № 9 от 18. 05. 2017г.). Основанием для подготовки и утверждения экзаменационных нормативов является таблица оценки результатов по летнему многоборью.

## 2. Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по физической подготовке сдают абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 «Физическая культура» в условиях соревнования по беговым и силовым упражнениям.

Программа вступительных испытаний по физической подготовке для каждой возрастной группы состоит из 2 блоков. В первый блок входят беговые задания, во второй – силовые. Задания направлены на определение уровня развития основных физических качеств абитуриентов: скоростных, силовых и общей выносливости.

В приведенной ниже таблице 1 представлена информация о содержании вступительных испытаний по физической подготовке.

Таблица 1

### Содержание вступительных испытаний по физической подготовке

На базе 9 классов						На базе 11 классов					
Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
Бег 60 м	Бег 2000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 60м	Бег 1000 м	Подтягивание на низкой перекладине	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 100 м	Бег 2000 м	Подтягивание на низкой перекладине

В программу вступительных испытаний по физической подготовке включены задания, взятые из разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика»

программ основного общего образования и среднего общего образования по физической культуре соответствующего возраста.

Вступительные испытания по физической подготовке проводятся в условиях соревнования, по правилам соревнования соответствующего вида спорта:

1. Каждый участник получает нагрудный номер, под которым он выступает в дальнейшем.

2. Бег на 60 и 100м проводится на беговой дорожке стадиона. Участники распределяются по забегам. Положение для старта – произвольное. Каждый участник выполняет бег по своей беговой дорожке. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Результат участника будет аннулирован, если он во время бега переместится на другую дорожку и, при этом, помешает другому участнику.

3. Бег на 1000, 2000, 3000м проводится на беговой дорожке стадиона без распределения по дорожкам. Участники распределяются по забегам. Бег проводится с высокого старта. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

4. Подтягивание на высокой перекладине проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении вися более 5сек.

5. Подтягивание на низкой перекладине (Н=95см; 110см) проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вися лёжа, хватом сверху, лицом вверх. При этом голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4см). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении вися более 3 сек.

### 3. Критерии оценивания

Вступительные испытания проводятся по системе зачет/незачет. Зачет по вступительным экзаменам по специальности 49.02.01 «Физическая культура» получает абитуриент, набравший сумму 65 и более баллов за сдачу вступительных испытаний по физической подготовке и представление портфолио (удостоверение о сдаче норм ГТО: на золотой значок – 3 балла, на серебряный - 2 балла, на бронзовый - 1 балл; наличие документов, подтверждающих выполнение нормативов мастера спорта – 3 балла, кандидата в мастера спорта -2 балла.

В процессе вступительных испытаний по физической подготовке каждый абитуриент принимает участие в соревнованиях по многоборью, состоящему из двух беговых дисциплин и подтягивания. Абитуриенты соревнуются в беге на короткую дистанцию (60м или 100м), в беге на длинную дистанцию (1000м или 2000м или 3000м) в подтягивании на перекладине (высокой – юноши; низкой – девушки ).

Конкретный состав соревновательных дисциплин, входящих в многоборье, зависит от возраста и пола абитуриента.

Каждый результат участника в беге и подтягивании оценивается по таблице 2 или таблице 3, в зависимости от возраста и пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил соревнований.

Результат участника соревнований по каждому выполненному упражнению переводится по таблице в очки (таблицы 2, 3). Набранные абитуриентом в каждом из трёх упражнений очки суммируются.

**Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП  
9 класс**

Очки	Девушки			Очки	Юноши			Очки
	60м	1000м	Подтяг-е		60м	2000м	Подтяг-е	
33	8.8	3.49	28	33	7.9	6.58	18	33
32	8.9	3.52	27	32	8.0	7.02	-	32
31	-	3.55	26	31	-	7.06	-	31
30	9.0	3.58	-	30	8.1	7.10	17	30
29	-	4.02	25	29	-	7.15	-	29
28	9.1	4.06	24	28	8.2	7.20	-	28
27	-	4.10	23	27	-	7.25	16	27
26	9.2	4.14	-	26	8.3	7.30	-	26
25	-	4.18	22	25	-	7.35	-	25
24	9.3	4.22	21	24	8.4	7.40	15	24
23	-	4.26	20	23	-	7.45	-	23
22	9.4	4.30	-	22	8.5	7.50	-	22
21	-	4.34	19	21	-	7.55	14	21
20	9.5	4.38	18	20	8.6	8.00	-	20
19	-	4.42	17	19	-	8.06	-	19
18	9.6	4.46	-	18	8.7	8.12	13	18
17	-	4.50	16	17	8.8	8.18	-	17
16	9.7	4.54	15	16	-	8.24	12	16
15	-	4.58	14	15	8.9	8.30	-	15
14	9.8	5.03	13	14	9.0	8.36	11	14
13	-	5.08	-	13	-	8.42	-	13
12	9.9	5.13	12	12	9.1	8.48	10	12
11	-	5.18	11	11	9.2	8.54	-	11
10	10.0	5.23	10	10	9.3	9.00	9	10
9	-	5.28	9	9	9.4	9.06	-	9
8	10.1	5.34	-	8	9.5	9.13	8	8
7	10.2	5.40	8	7	9.6	9.20	-	7
6	10.4	5.52	7	6	9.8	9.30	7	6
5	10.6	6.10	6	5	10.1	9.50	6	5
4	11.0	6.35	5	4	10.5	10.20	5	4
3	11.6	7.00	4	3	11.0	11.10	4	3
2	12.2	7.30	3	2	11.6	12.00	3	2
1	13.0	8.00	2	1	12.4	13.30	2	1

