

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АУТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СУРГУТСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Педагогическим советом
(протокол № 6 от «28» февраля 2019 г.)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Г.В. Патракова
«28» февраля 2019 г.

**Программа
дополнительного вступительного испытания профессиональной
направленности
на специальность среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура**

1. Общие положения

Программа содержит требования к вступительному испытанию по общей физической подготовленности для абитуриентов очной формы обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура для отбора абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков.

Вступительные испытания по общей физической подготовленности включает в себя выполнение нормативных требований основных разделов школьной программы по физической культуре. Вступительные испытания по физической подготовленности проводятся в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе на основе суммарного количества зачетных баллов (максимум – 100 баллов), набранных абитуриентами при выполнении нормативных требований по общей физической подготовленности: подтягивание на перекладине (юноши), отжимание из упора лежа за 60 сек. (девушки), прыжок в длину с места, челночный бег 4 x 9 м, бег 100 м, бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

Абитуриент, набравший на экзамене менее 50 баллов. Получает оценку «не зачтено» и в конкурсе не участвует.

2. Содержание программы

Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего.

2.1. Подтягивание на перекладине

Подтягивание выполняется из исходного положения висе с хватом сверху на перекладине. Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещаются сгибание в тазобедренном суставе, перехваты руками, остановки.

2.2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной поддержке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

2.3. Бег 100 м

Бег 100 м выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

2.4. Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Бег на 2000 м, 3000 м выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

2.5. Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук)

Выполняется из положения лежа за 60 сек. Исходное положение – лежа, упор прямыми руками в пол. По команде участник сгибает локти и опускает корпус параллельно полу, сохраняет прямую линию тела. Локти образуют угол 45 градусов.

Результат оценивается по таблице.

2.6. Челночный бег 4 x 9 м

В забеге принимает участие два человека. Перед началом забега на линии старта кладутся два кубика. По команде «На старт!» участник выходит на линию старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит ко второй черте, кладет кубик на линию и возвращается за вторым кубиком, берет его, бежит ко второй линии и кладет его рядом с первым. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания вторым кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

3. Критерии оценки

Юноши

Баллы	1000м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	3000 м (мин)	Челночный бег 4x9 м (сек.)
20	14,2	240	16	12.40	9,4
19	14.3	235	15	12.45	9,5

18	14,4	230	14	12.50	9,6
17	14,5	225	13	12.55	9,7
16	14,6	220	12	13.00	9,8
15	14,7	215	11	13.05	9,9
14	14,8	210	10	13.10	10,0
13	14,9	205	9	13.15	10,1
12	15,0	200	8	13.20	10,2
11	15,1	195	7	13.25	10,3
10	15,2	190	6	13.30	10,4
9	15,3	185	5	13.35	10,5
8	15,4	180	4	13.40	10,6
7	15,5	175	3	13.45	10,7
6	15,6	170	2	13.50	10,8
5	15,7	165	1	13.55	10,9

Девушки

Баллы	1000м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимание (кол-во раз)	3000 м (мин)	Челночный бег 4х9 м (сек.)
20	16,5	180	16	9,5	9,8
19	16,6	175	15	9,55	10,0
18	16,7	170	14	10.00	10,1
17	16,8	165	13	10.05	10,2
16	16,9	160	12	10.10	10,3
15	17,0	155	11	10.15	10,4
14	17,1	150	10	10.20	10,5
13	17,2	145	9	10.25	10,6
12	17,3	140	8	10.30	10,7
11	17,4	135	7	10.35	10,8
10	17,5	130	6	10.40	10,9
9	17,6	125	5	10.45	11,0
8	17,7	120	4	10.50	11,1
7	17,8	115	3	10.55	11,2
6	17,9	110	2	11.00	11,3
5	18,0	105	1	11.05	11,4

4. Правила проведения испытаний

4.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

4.2. Расписание вступительных испытаний (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

4.3. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа. На первом этапе абитуриент выполняет легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости.

4.4. Испытания по гимнастике организуются и проводятся в спортивном зале, по легкой атлетике — на стадионе.

4.5. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, экзаменационный лист (выдается при подаче документов в приемную комиссию), спортивную форму и сменную спортивную обувь.

4.6. 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 членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «Не зачтено» в экзаменационном листе.

4.7. Результаты творческого экзамена объявляются в день его проведения.