
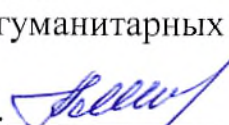



Министерство образования Ставропольского края
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Буденновске
Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

«Утверждена»
И.о. директора Филиала СГПИ
в г. Буденновске
 О.Н. Новикова

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«Общая физическая подготовка»
по специальности
49.02.01 Физическая культура

Разработана:
старший преподаватель
кафедры начального
образования и гуманитарных
дисциплин
Смышнов А.М. 

Утверждена
И.о. заведующего кафедрой
начального образования и
гуманитарных дисциплин
Карагодина Е.А. 

г. Буденновск, 2024 г.

Пояснительная записка

Вступительные испытания при приеме абитуриентов в Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Буденновске проводятся с целью выявления уровня базовой подготовленности абитуриентов по общей физической подготовке, необходимого для освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания осуществляются в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке. Содержание контрольных нормативов разработано с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин); требованиями минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» за курс основной школы; нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рамках выполнения контрольных нормативов абитуриенты должны продемонстрировать уровень своей общей физической подготовки.

Порядок проведения вступительных испытаний

Организация вступительных испытаний в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Вступительные испытания профессиональной направленности проводятся в один день. На экзамен абитуриенты должны явиться в спортивной форме. Перед началом экзамена абитуриентам объясняется процедура проведения экзамена, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения разминки отводится 20-25 мин.

При организации сдачи вступительных испытаний в несколько потоков не допускается повторное участие поступающего к сдаче вступительных испытаний.

При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает **0 баллов.**

Основное содержание вступительных испытаний

В ходе вступительного испытания (в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке) абитуриенты выполняют следующие нормативы:

1. Челночный бег (3x10 м).
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с).
5. Наклон вперед из положения стоя на тумбе для наклонов.

1. Челночный бег (3x10 м). В забеге принимают участие один или два абитуриента. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым, затем возвращаются к линии старта. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

Ошибки:

- отсутствие касания линии;
- использование в качестве опоры при повороте каких-либо естественных или искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки.

2. Прыжок в длину с места. Абитуриенты выполняют прыжок в длину с места. Результат измеряется в сантиметрах. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Абитуриенты выполняют подтягивания на высокой перекладине. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивания должны выполняться так, чтобы подбородок участника поднимался выше уровня перекладины. Маховые рывки и движения не разрешаются. Предоставляется одна попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Абитуриентки выполняют подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивания должны выполняться так, чтобы подбородок участницы поднимался выше уровня перекладины. Предоставляется одна попытка.

4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. Абитуриенты выполняют поднимание туловища из положения лежа на полу с согнутыми ногами. Ноги зафиксированы. Руки за головой. По команде начинают выполнять поднимания туловища. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 сек. Предоставляется одна попытка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

5. Наклон вперед из положения стоя на тумбе для наклонов.

Абитуриенты выполняют наклон вперед из положения стоя на тумбе для наклонов. Расстояние между ногами 30-40 см. Пятки не должны пересекать стартовую линию. Участник выполняет три пружинистых наклона вперед и затем фиксирует положение наклона вперед в течение 3 секунд. Результат оценивается в сантиметрах. Результаты дальше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «-». Предоставляется одна попытка.

Контрольные нормативы для юношей

Баллы	Челночный бег 3x10м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на тумбе для наклонов, см
100	6,9 и меньше	225 и больше	14 и больше	30 и больше	13 и больше
90	7,2-7,0	220-224	13	28-29	11-12
80	7,5 -7,3	215-219	12	26-27	10
70	7,6	210-214	11	25	9
60	7,7	205-209	10	23-24	8
50	7,8	200-204	9	21-22	7
40	7,9	195-199	8	20	6
30	8,0	190-194	7	19	5
20	8,1	185-189	6	18	4
10	8,2	180-184	5	17	3
0	8,3 и больше	179 и меньше	4 и меньше	16 и меньше	2 и меньше

Контрольные нормативы для девушек

Баллы	Челночный бег 3x10м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на тумбе для наклонов, см
100	7,9 и меньше	185 и больше	19 и больше	25 и больше	16 и больше
90	8,0-8,1	180-184	16-18	23-24	13-15
80	8,4-8,2	175-179	14-15	21-22	10-12
70	8,6-8,5	170-174	13	20	9
60	8,7	165-169	12	19	8
50	8,8	160-164	11	18	7
40	8,9	155-159	10	16-17	6
30	9,0	150-154	9	14-15	5
20	9,1	145-149	8	12-13	4
10	9,2	140-144	7	11	3
0	9,3 и больше	135 и меньше	7 и меньше	10 и меньше	2 и меньше

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено). Оценка «зачтено» выставляется в случае выполнения абитуриентом **всех видов контрольных нормативов** по общей

физической подготовке (отсутствие отказа поступающего от выполнения нормативов).

Итоговый результат (в баллах) составляет среднее арифметическое от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

Расчет итогового значения баллов производится по формуле:

$$\text{Общая оценка тестирования} \\ \text{(выполнения контрольных нормативов)} = \frac{\text{сумма баллов за каждый из} \\ \text{нормативов}}{\text{общее количество нормативов}}$$

Шкала перевода

набранного на экзамене количества баллов в зачетную систему оценок

Оценка по зачетной системе	«Незачет»	«Зачет»
Количество баллов	менее 40 баллов	40-100