

МИНПРСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акумеллы»
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акумеллы»)
Колледж

Утверждено на заседании
Ученого совета БГПУ им.М.Акумеллы
№ 1 от 26.02.2025 г.
Ректор
С.Т. Сагитов



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программа вступительных испытаний разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного и среднего общего образования

1. Особенности проведения вступительного испытания

Вступительное испытание для поступления на специальность 49.02.01 «Физическая культура» колледжа БГПУ им.М.Акмуллы проводится в очном формате.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья имеют право на увеличение времени (но не более чем на 1,5 часа).

Вступительное испытание в очной форме (в колледже):

Форма проведения – испытание профильной направленности (сдача **нормативов по физической подготовке**)

Экзамен по физической подготовке проводится в один день.

Форма одежды на экзамене по физической подготовке - спортивная.

Критерии оценки результатов вступительного испытания

Шкала перевода набранного на экзамене количества баллов в зачетную систему оценок

Оценка по зачетной системе	Зачет	Незачет
Количество баллов	80-60	59-0

Прошедшим вступительное испытание считается абитуриент, набравший 60 и более баллов.

2. Экзаменационные материалы

В экзамен по физической подготовке входят испытания по пяти видам упражнений у юношей и девушек:

1. Прыжок в длину с места/см;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, / кол-во раз (девушки)
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см);
4. Подтягивание на перекладине (юноши), кол-во раз;
5. Упражнения со скакалкой (30 с).

НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ЮНОШИ)

№ п/п	Упражнения	20 6	18 6	16 6	14 6	12 6	10 6	8 6	6 6
1	Прыжок в длину с места (см)	280	270	260	250	240	230	220	210
2	Упражнения со скакалкой (30с.)	75	70	65	60	55	50	45	40
3	Подтягивание на перекладине	15	14	13	12	11	10	9	8
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+20	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6

НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Упражнения	20 6	18 6	16 6	14 6	12 6	10 6	8 6	6 6
1	Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	205	200	180	170	160
2	Упражнения со скакалкой (30с.)	85	80	75	70	65	60	55	50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	55	50	45	40	35	30	25	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+25	+23	+20	+16	+14	+12	+10	+8

ПОРЯДОК И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Для проведения вступительных испытаний формируются экзаменационные группы абитуриентов.

Перед началом вступительных испытаний для абитуриентов проводятся консультации по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания и т.п.

Перед началом вступительного испытания абитуриент обязан представить предметной комиссии документ удостоверяющий личность и экзаменационный лист. Экзаменационный лист перед началом испытания берется в приемной комиссии. После окончания испытания экзаменационный лист с полученными результатами передается в приемную комиссию, а документ удостоверяющий личность возвращается абитуриенту.

Проведение вступительного испытания по общей физической подготовке организуется следующим образом:

- абитуриенту необходимо прибыть на место проведения экзамена за 30 минут до его начала с экзаменационным листом и с документом, удостоверяющим личность, предъявив их председателю предметной комиссии. При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму.
- список очередности прохождения абитуриентами испытаний устанавливается председателем предметной комиссии.
- результат, который абитуриент показал в контрольных испытаниях, трансформируется в баллы в соответствии с контрольными нормативами проведения вступительного испытания по общей физической подготовке и заносится в протокол. После окончания вступительных испытаний предметная комиссия выставляет набранные баллы в соответствующие протоколы и экзаменационные листы. Передача нормативов по ОФП при неудовлетворительной оценке или с целью улучшения отметки не допускается.

Прыжок в длину с места

На выполнение данного теста дается две попытки. Тест проводится в спортивном зале.

По команде экзаменатора абитуриент становится к линии и выполняет прыжок. После выполнения первой попытки сразу выполняется вторая. Результат определяется по месту приземления «по последней точке», т.е. если в момент приземления абитуриент оступает назад, или опирается назад на руки, то фиксируется это касание. Если в момент прыжка абитуриент наступает на линию старта, то результат не засчитывается.

Лучший результат

Сгибание и разгибание рук

На выполнение данного теста дается одна попытка.

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).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

На выполнение данного теста дается одна попытка.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Подтягивание на перекладине

Каждый цикл подтягивания на высокой перекладине состоит из виса на вытянутых руках хватом сверху (исходное положение), подъема, виса на согнутых руках и опускания. Голова держится прямо, ноги вытянуты, носки оттянуты. Упражнение выполняется из положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Сгибая руки и подтягиваясь, нужно подбородком перейти линию перекладины. Во время подтягивания не допускаются движения ногами и туловищем, облегчающие выполнение упражнения.

Упражнения со скакалкой

Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном и том же положении, лишь амортизируя приземление. Не отрывать высоко от пола во время прыжка. Обе стопы должны все время приземляться на одно и то же место. Прыжки выполняются одновременно на двух ногах, максимальное количество раз за 30 секунд.

3. Рекомендуемая литература:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы, 2019 г.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания, 2014 г.