

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ в г.СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Утверждаю

И. о. директора филиала

С.А. Алексанова

«___» _____ 2015г.

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Славянск-на-Кубани 2016

Организационно-методические указания

Абитуриенты, поступающие на специальность среднего профессионального образования 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», проходят профессиональное вступительное испытание по общей физической подготовке в виде тестирования спортивной подготовленности, которое проводится с целью определения профессиональной пригодности, необходимых знаний, умений и навыков для обучения и подготовки по данной специальности.

Профессиональное испытание проводится в форме практического экзамена демонстрации абитуриентом физических способностей для освоения учебной программы профессиональной подготовки по физической культуре.

Программа вступительного испытания составлена на основании требований общего образования к проявлению способностей выпускниками по физической культуре.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АБИТУРИЕНТОВ ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специальность	Специализация (квалификация)	Вступительное испытание (форма)
1. Физическая культура очное обучение –3 года 10 месяцев	Учитель физической культуры	Общая физическая подготовка (тестирование спортивной подготовленности)

Перечень и формы проведения профессионального вступительного испытания по общей физической подготовке

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (тестирование спортивной подготовленности)

Вступительные испытания проводятся на городском стадионе им. Н.П. Бурлака г. Славянска-на-Кубани.. Из оборудования применяются гимнастические коврики, хронометры, измерительные рулетки.

Участники испытаний по общей физической подготовке после инструктажа разбиваются на подгруппы, согласно протоколов по видам для выполнения контрольных тестовых упражнений.

Последовательность прохождения проводится в следующей очередности:

1. Бег 100 м (юноши, девушки).
2. Сгибание рук в висе на высокой перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки «скрестно» на груди за 1 мин (девушки).
4. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
5. Наклон туловища вперёд из положения, стоя ноги вместе (юноши, девушки).
6. Бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.

Судейские бригады проводят приём контрольных упражнений, определяют окончательный результат участника, согласно правил соревнований, и заносят в протокол.

Правила проведения вступительного испытания по общей физической подготовке

1. Бег на 100 м (юноши, девушки)

Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» бегуны поднимают таз, наклоняют плечи вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с.

2. Бег на 500м (девушки), 1000м (юноши)

Предназначается для определения выносливости. Проводится на пришкольном стадионе по беговым дорожкам. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта, поставив сильнейшую ногу вперед к линии, не наступая на нее. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. (девушки)

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц-сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник (участница) поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей (или бедер) и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъемов туловища за 1 мин. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник или участница не касается локтями бедер коленей или лопатками гимнастического мата.

5. Сгибание рук в висе на перекладине (юноши)

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество сгибаний рук в висе. Юноши выполняют сгибание рук из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры), девушки – из виса лежа на низкой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» выполняется сгибание рук до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. При выполнении упражнения нельзя сгибать ноги в коленных суставах. Сгибание рук выполнять плавно без рывков и маховых движений ногами и туловищем. Если попытка выполнена неправильно, то она не засчитывается. В конце выполнения упражнения объявляется количество правильно выполненных попыток и заносится в протокол.

6. Наклон туловища вперед из положения, стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (юноши, девушки)

Предназначен для определения гибкости в тазобедренном суставе. Тест выполняется из положения, стоя на краю гимнастической скамейки, ноги в коленях выпрямлены полностью. Испытуемый наклоняется вперед-вниз с руками вытянутыми вперед не сгибая ног. Результат определяется в

сантиметрах по средним пальцам кистей рук, скользящих по линейке, прикреплённой к краю скамейки.

Нормативы профессионального вступительного испытания по **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ** приведены в Приложении 1.

Окончательные результаты вступительных испытаний по итогам выполнения нормативов определяются предметной комиссией и объявляются в тот же день абитуриентам с указанием «зачтено» или «не зачтено».

Приложение 1

Нормативы профессионального вступительного испытания
по **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
(тестирование спортивной подготовленности)
для абитуриентов среднего профессионального образования
специальность «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» 2016 г.
для получения зачета

№	Контрольные упражнения (тесты)	пол	нормативы на зачет
1	Бег 100 м (сек)	Юноши	14.7
		Девушки	17.2
2	Бег 1000 м (сек)	Юноши	3.45
	Бег 500 м (сек)	Девушки	2.22
3	Прыжок в длину с места (см)	Юноши	200
		Девушки	170
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	Юноши	6
5	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз) за 1 мин.	Девушки	25
6	Наклон вперед стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см ниже скамейки)	Юноши	5
		Девушки	10