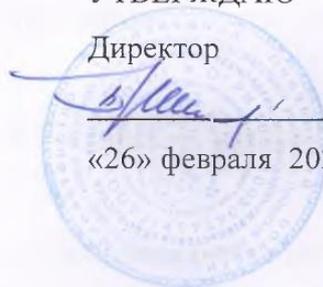


ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
ГАПОУ ПО КТПТП
Протокол № 6
«26» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



В.Г. Гришаков

«26» февраля 2024 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРОВЕРКЕ СПОРТИВНЫХ
ДАННЫХ
НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по специальности 49.02.01 Физическая культура составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (ст. 55 п.3, ст. 68 п.4)
- Правил приема в ГАПОУ ПО «Каменский техникум промышленных технологий и предпринимательства» на 2024/2025 учебный год от 26 февраля 2024 года

Абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура в Белинский филиал ГАПОУ ПО «Каменский техникум промышленных технологий и предпринимательства» сдают вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура».

Целью вступительного испытания по физической культуре: определить у поступающих наличие определенных физических качеств.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов.

1. Вступительные испытания

- 1.1. Перед вступительными испытаниями проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности и т.д.
- 1.2. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.
- 1.3. Требования к уровню подготовки студентов на базе основного общего образования

В результате освоения физической культуры абитуриент должен: знать/понимать

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием, и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Для прохождения вступительных испытаний по проверке физических качеств необходимо выполнить следующие нормативы:

ГИМНАСТИКА

(юноши)

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Подтягивание | 15 раз |
| 2. Опорный прыжок | через козла 120 см ноги врозь |
| 3. Перекладина | из виса стоя махом одной, толчком другой, подъем переворотом, оборот назад, мах вперед, мах назад, соскок прогнувшись |
| 4. Параллельные брусья | из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед, ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад, соскок прогнувшись |
| 5. Параллельные брусья | угол в упоре – держать 3 секунды |

(девушки)

1. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см)

2. Упражнение на бревне или на брусьях по выбору:

Бревно Вскок в упор продольно – перемах правой с поворотом налево в сед, ноги врозь – упор углом – сгибая левую, встать на правую, левая сзади на носке, руки в стороны – шаг правой, стойка на левом колене, правая, согнутая впереди, руки вперед – встать, приставляя левую к правой, руки вверх – поворот кругом на носках – 2 приставных шага, руки на поясе – поворот налево и соскок толчком 2-х вперед.

Брусья разной высоты И.П. – вис – размахивание изгибами – вис присев на одной, другая впереди – подъем переворотом в упор на нижнюю жердь спад в вис лежа – сед на правое бедро и хватом левой сзади за нижнюю жердь за спиной соскок с переворотом налево кругом.

АКРОБАТИКА

- Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны
- Приставляя левую (правую) ногу, упор присев
- Кувырок вперед в группировке в упор присев ноги скрестно
- Поворот кругом
- Кувырок назад в группировке
- Перекатом назад стойка на лопатках
- Перекат вперед в положение лежа на спине «мост»
- Опуститься в положение лежа на спине, руки вверх
- Перекат в положение лежа на животе
- Упор лежа, упор присев, выпрямляясь, прыжок прогнувшись

Отжимание (сгибание, разгибание рук в упоре) 20 раз

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши

Бег 100 м 13,2

Бег 800 м 2,40

Метание гранаты

(500 г) 35м

Метание мяча (большого теннисного 57г) 40м

Прыжки в длину 460 м

Девушки

Бег 100 м 16,0

Бег 400 м 1,30

Метание гранаты 20 м

Метание мяча (57г) 28м

Прыжки в длину 340 м

Абитуриент прошел проверку физических качеств, если он технически правильно выполнил все комбинации на спортивных снарядах и выполнил нормативы по всем упражнениям.