



Заместитель председателя приемной
комиссии университета
и. о. первого проректора

А. В. Феоктистов

РЕГЛАМЕНТ
вступительного испытания по физической культуре,
проводимого университетом самостоятельно, для поступающих
по образовательной программе среднего профессионального
образования

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств и Порядком приема на обучения по образовательным программам среднего профессионального образования (утверждены решением ученого совета ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», протокол № 2, от 28.02.2022)

Программа вступительных испытаний по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

1.2. Целью проведения вступительного испытания является с целью выявить наличие у поступающих физических качеств, необходимых для обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь подбирать комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- знать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

1.4. Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- иметь представление о формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- иметь представление о современных технологиях укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в форме сдачи спортивных нормативов (см. Приложение) по двум контрольным испытаниям: 1 - из легкой атлетики и 2 - из общей физической подготовки.

Контрольные испытания включают в себя:

- испытания по легкой атлетике: бег 100 м (юноши и девушки) или челночный бег в зале 3*10;

- испытания по общей физической подготовке (далее по тексту – ОФП), которые проводятся и оцениваются в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.

2.2. Вступительное испытание по физической культуре организуется и проводится в течение одного дня на спортивной площадке.

Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы для поступления.

2.3. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в соответствии с расписанием вступительных испытаний, опубликованном на сайте ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (далее по тексту - университет) в разделе «Абитуриенту» (ссылка <https://www.rsvpu.ru/abitur/spo/>)

2.4. К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются поступающие при наличии спортивной формы, славшие в отборочную комиссию медицинскую справку 2021г. (форма 086-у) с записью «**Годен обучаться по специальности физическая культура, медицинские противопоказания не выявлены, группа здоровья основная**».

2.5. Во время проведения вступительного испытания по физической культуре поступающие должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания по физической культуре необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность;

- соблюдать тишину;

- работать самостоятельно;

- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;

- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил проведения вступительных испытаний по физической культуре поступающий удаляется с аннулированием результатов за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

2.6. Для проведения вступительного испытания по физической культуре создается предметная экзаменационная комиссия, в которую входят не менее чем два экзаменатора. Состав предметной экзаменационной комиссии утверждается председателем приемной комиссии университета.

2.7. Расчет результатов проводится по системе – зачтено/не зачтено.

Пороговое значение принимается как выполнение норматива (Приложение 1).

2.8. Все контрольные испытания принимаются. На выполнение дается одна попытка.

2.9. Результаты вступительного испытания по физической культуре, показанные поступающими, заносятся в протокол.

2.10. За 20 минут до начала испытаний всем поступающим предоставляется возможность выполнить подготовительную часть (разминку).

2.11. Поступающие, опоздавшие к началу испытаний, могут быть допущены к выполнению нормативов по решению председателя экзаменационной комиссии после основного потока поступающих.

2.12. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

2.13. Повторение вступительных испытаний не разрешается.

2.14. Присутствие на экзаменах посторонних лиц без специального разрешения председателя приемной комиссии запрещено.

3. СТРУКТУРА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ НОРМАТИВОВ.

3.1. Общая физическая подготовка

1.а. *Подтягивание (юноши)* в висе на высокой перекладине.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

1.в. *Поднимание туловища (девушки)* из положения лежа на спине за 1 минуту.

Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий (за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования абитуриент выполняет упражнение, его помощник удерживает его ноги за ступни и голени.

Ошибки (подсчет отдельного результата не ведется):

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

2. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

3.2. Легкая атлетика

3.2.1. *Бег 100 м.*

Бег на выносливость проводится в специально организованной зоне спортивного сооружения университета. Испытание (тест) из положения высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Количество участников в одном забеге на дистанцию 100 м составляет 4-8 человек.

Ошибки:

- 1) абитуриент создает помехи другому тестируемому;
- 2) сокращение дистанции;
- 3) прекращение выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- 4) старт абитуриента раньше команды стартера.

Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

3.2.2. *Челночный бег 3*10.* Требования: На отрезке дистанции в 10 м выполнить бег, резко останавливаясь в конце отрезка с разворотом на 180 градусов.

**НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Виды испытаний	Юноши	Девушки
Бег 100м	13,8	16,3
Челночный бег (сек.) 3*10	8,2	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	185
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	-	40