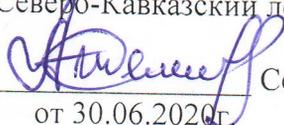


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Северо-Кавказский аграрно-технологический колледж»  
структурное подразделение  
«Северо-Кавказский лесной техникум»

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий учебной частью

СП «Северо-Кавказский лесной техникум»



Селимов Ш.А.

от 30.06.2020г.



СП «Северо-Кавказский лесной техникум»

Марзоев И.К.

от 30.06.2020г.

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний  
по физической культуре  
специальность 49.02.01 Физическая культура  
(на базе основного общего образования)

г.Алагир  
2020г.

## Пояснительная записка

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня и возможности абитуриентов освоить программу среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура» и включает контрольные нормативы (тесты):

1. Бег 100 м (юноши и девушки).
2. Бег 2000 м (девушки),  
Бег 3000 м (юноши).
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки).
5. Прыжок в длину с места (юноши и девушки).

К вступительным испытаниям по спортивным дисциплинам допускаются абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию в поликлинике по месту жительства и годные по состоянию здоровья к обучению по специальности «Физическая культура» (основание: медицинская справка форма 086/у, с записью: «Годен обучаться по специальности «Физическая культура»).

Вступительные испытания по физической культуре проводятся и оцениваются в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.

Испытания проводятся в один день:

1. Бег 100 м (юноши и девушки).
2. Бег 2000 м (девушки),  
Бег 3000 м (юноши).
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки).
5. Прыжок в длину с места (юноши и девушки).

Умения и навыки абитуриентов определяются оценками «зачтено» или «не зачтено» и являются итоговой отметкой по физической культуре.

Абитуриент, не справившийся с тестами по физической культуре, не

прошедший испытания, выбывает из числа участвующих в конкурсе.

Результат, показанный абитуриентом в отдельном виде программы, объявляется сразу после выполнения упражнения.

Вступительные испытания по физической культуре оцениваются по результатам выполнения следующих тестов:

#### *Тест 1. «Бег 100 метров»*

*Цель* - измерение уровня развития скоростных качеств, проявляемых в целостном двигательном действии.

*Процедура тестирования:* бег 100 метров (с низкого старта) проводится по правилам легкой атлетики. По команде «На старт!», испытуемый готовится к старту, «Внимание!», по команде «Марш!» преодолевает дистанцию за предельно короткий промежуток времени. Каждый из участников бежит по своей дорожке. Пересечение противоположной дорожки является нарушением.

Испытуемый снимается с дистанции. Измерение времени осуществляется секундомером.

#### *Тест 2, 3. «Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).»*

*Цель* - измерение уровня общей выносливости.

*Процедура тестирования:* бег выполняется с высокого старта. Дается две команды «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии, «Марш!» испытуемый начинает бег по дистанции. Все участники переходят на первую дорожку и бегут по дистанции, обгон разрешается по внешней стороне.

#### *Тест 4. «Подтягивание в висе на перекладине» (юноши).*

*Цель* - измерение уровня силовых способностей.

*Процедура тестирования:* испытуемый берется за перекладину хватом от себя. Далее следует поднимание туловища при помощи сгибания мышц рук, так чтобы подбородок поднимался выше перекладины и медленное опускание туловища в исходное положение. При подтягивании ноги должны быть вместе. Перехват и вис не более 5-и секунд. Подтягивание считается, если подбородок

коснулся перекладины. Исключаются махи ногами. При неправильном выполнении упражнения результат не засчитывается.

*Тест 4. «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки).*

*Цель* - измерение уровня развития общей (силовой) выносливости.  
*Процедура тестирования:* испытуемый ложится на гимнастический коврик (гимнастический мат). Ноги согнуты в коленных суставах. Руки скрещены на груди или находятся за головой. По команде испытуемый начинает выполнять наклоны вперед, локтями касаясь коленей и возвращаясь в исходное положение. Ноги разрешается фиксировать. Упражнение выполняется в течение 1 минуты, на количество раз. Время фиксируется секундомером.

*Тест 5. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

*Цель* - измерение скоростно-силовых качеств.

*Процедура тестирования:* испытуемый 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 предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

**Виды испытаний (тесты) и нормативы к вступительному экзамену  
по физической культуре  
ГАПОУ СКАТК СП «Северо-Кавказский лесной техникум»  
(на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»)**

№ п.п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег 100 м (с)	14,4	14,0	13,4	17,0	16,6	15,3
2.	Бег 2 км (мин, сек.)				11,50	11,20	9,50
	Бег 3 км (мин, сек)	14,10	13,10	12,10			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15			
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)				30	40	50
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	220	240	170	185	195