

Рассмотрено на заседании
ПЦК Физического воспитания
Протокол № 3
«10» января 2022 г.



Л.В. Аверьянова

«10» января 2022 г.

**Программа вступительных испытаний
по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(спортивные испытания)
для поступающих
в ОГАПОУ «Валуйский колледж»**

Валуйки, 2022

Вступительные испытания по физической подготовке для поступающих на специальность Педагогика дополнительного образования (спортивные испытания) состоят из упражнений на быстроту (бег 60 м), прыжков в длину, испытаний на силу (подтягивание на перекладине для юношей, сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки для девушек), испытаний на выносливость (бег 1000м, 500 м.). Результаты, показанные абитуриентом в каждом виде физической подготовленности, переводятся в баллы в соответствии с таблицей и суммируются. Минимальное количество баллов, которое необходимо для прохождения испытаний – 70.

Порядок проведения вступительных испытаний по физической подготовке

Подтягивание

Для юношей подтягивание на перекладине выполняется из виса на высокой перекладине хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. Когда испытуемый принял исходное положение, следует команда «Можно!». Сгибание рук выполняется до такого положения, когда подбородок пересекает ось перекладины. Затем испытуемый выпрямляет руки полностью и опускается в исходное положение. Упражнение повторяется столько раз, сколько это возможно. Подтягивания рывками и раскачиванием не допускаются.

Для девушек сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки выполняется из упора лежа, руки – на ширине плеч, ноги и туловище составляют прямую линию. При опускании туловища, руки сгибаются до угла в локтевом суставе – 90 градусов. Упражнение выполняется до полного выпрямления рук. Когда испытуемая приняла исходное положение, следует команда «Можно!». При выполнении упражнения не допускается прогиб туловища. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

Прыжок в длину с места

Выполняется одновременным толчком двух ног от стартовой линии, махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Испытания по бегу

При проведении испытаний в забегах на дистанцию 60 м испытуемый принимает старт из низкого или высокого положения, с использованием стартовых колодок или без них. Дистанцию 500 и 1000 метров бегут с высокого старта.

Таблица
результативности контрольных испытаний по физической подготовке

Специальность: «Педагогика дополнительного образования»

№ п/п	Юноши				Баллы	Девушки			
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег 60м (сек.)	Бег 1000 м (мин. сек.)		Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Прыжки в длину с места (см)	Бег 60м (сек.)	Бег 500 м (мин. сек.)
1	14	230	8.0	3.30	25	20	185	9.3	1.50
2	13	218	8.5	3.40	24	19	175	9.6	1.55
3	11	216	8.7	3.45	23	18	170	9.7	2.00
4	10	214	8.8	3.49	22	17	165	9.8	2.11
5	9	212	8.9	3.52	21	16	160	9.9	2.13
6	8	210	9.0	3.55	20	15	155	10.0	2.15
7	8	208	9.1	3.58	19	14	150	10.1	2.17
8	7	206	9.2	4.01	18	13	145	10.2	2.19
9	7	204	9.3	4.04	17	12	140	10.3	2.21
10	6	202	9.4	4.07	16	11	135	10.4	2.23
11	6	200	9.5	4.10	15	10	130	10.5	2.25
12	5	198	9.6	4.13	14	9	125	10.6	2.27
13	5	196	9.7	4.16	13	8	120	10.7	2.29