

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель приёмной комиссии  
КГБПОУ

«Рубцовский педагогический колледж»

 Н. И. Пономарева

«30» мая 2019 г.

**Программа вступительных испытаний**  
**по специальности «Физическая культура»**

Рассмотрена на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 10 от «28» мая 2019 г.

## Пояснительная записка

Вступительные испытания сдают все абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 «Физическая культура». По общефизической подготовке выявляется уровень развития физических качеств, имеющих в дальнейшем большое значение для освоения двигательных умений и навыков при обучении на специальности. С этой целью сдаются контрольные упражнения (тесты), составленные на основе школьной программы из разделов гимнастики и лёгкой атлетики.

Вступительные испытания по общей физической подготовке (ОФП) состоят из 5 контрольных упражнений (тестов), которые определяют развитие основных физических качеств. В дальнейшем при обучении студентов степень развития этих качеств поможет освоить им учебную программу по гимнастике, лёгкой атлетике и другим спортивным дисциплинам.

На проведение вступительных испытаний по ОФП отводится 1 день.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачётной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

- юноши:

Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест на гибкость (складка)
не более 14,5	не более 3,30	не менее 220	не менее 6 (4)	Не касаясь пола до 10 см

*В скобках указаны нормативы для веса абитуриентов свыше 85 кг.*

- девушки:

Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Тест на гибкость (складка)
не более 16,5	не более 4,30	не менее 170	не менее 8	До касания пола пальцами