

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК преподавателей
профессиональных дисциплин по
специальности «Физическая культура»

протокол от « 14 » 02 20 25 г. № 3

председатель ПЦК М.С. Поплаухина

УТВЕРЖДАЮ

директор ОГБПОУ «Шарьинский
педагогический колледж Костромской
области»

А.Л. Горохов

20 25 г.



**Программа
вступительных испытаний
в ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж
Костромской области»**

по физической культуре

**Программа
вступительных испытаний по физической культуре
в ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области»**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Программа вступительных испытаний по физической культуре в ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области» разработана с учетом государственного образовательного стандарта по физической культуре и учебной программы по физической культуре основной общеобразовательной школы.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день и состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией.

**ГЛАВА 2
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой.

Во время проведения проверки уровня физической подготовки обязательно присутствие медицинского работника.

Расписание проверки уровня физической подготовки утверждается директором колледжа.

К проверке уровня физической подготовки допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, годные к обучению по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

**ГЛАВА 3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Проверка уровня физической подготовки представлена тестовыми упражнениями для определения уровня физической подготовленности абитуриентов, которые выполняются в течение 1 дня:

1. Челночный бег 5х10 м;
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
3. Прыжки в длину с места;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
5. Поднимание туловища за 30 секунд;
6. Наклоны вперед из положения сидя на полу;
7. Прыжки через скалку.

Тестовые упражнения выполняются в спортивной форме и обуви.

Абитуриентам предоставляется до 10 минут на проведение разминки и подготовки к выполнению каждого тестового упражнения.

Указанные тестовые упражнения выполняются согласно общепринятой технике выполнения упражнений.

Уровень физической подготовки абитуриентов оценивается в соответствии с критериями оценивания вступительных испытаний на специальности 49.02.01 «Физическая культура» (Приложение 2).

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

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных упражнений. Результат оценивается в баллах по таблице (Приложение 2).

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится суммированием баллов, полученных абитуриентом за 6 (шесть) упражнений-тестов.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать абитуриентам:

- на базе основного общего образования – 30
- на базе среднего общего образования - 40

Абитуриенты, которые не смогли явиться на проверку уровня физической подготовки по уважительной причине или получившие травму во время выполнения упражнения, повлекшую за собой невозможность выполнения других упражнений (подтвержденные документально), по решению приемной комиссии допускаются к повторной проверке уровня физической подготовки.

Техника выполнения упражнений по тестированию уровня физической подготовленности студентов физического воспитания абитуриентов, поступающих в ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области»

Челночный бег 5х10м

В спортивном зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш!» участник стартует от первой линии, добегают до второй, пересекает ее одной ногой, обязательно касаясь пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить в максимально быстром темпе 2,5 таких замкнутых циклов, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону (туда и обратно - 1 цикл). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в спортивной обуви, позволяющей избежать скольжения.

Прыжки в длину с места

И.п. - стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняют прыжок с приземлением на две ноги. Результаты засчитываются по пяткам сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если попытка выполнена неправильно, он произносит «Не считать!» или повторяет счет предыдущего подтягивания. Подтягивание за счет разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

И.п. - лежа на полу, руки выпрямлены, кисти на уровне ширины плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» участница сгибает руки, касаясь грудью опоры, возвращается в и.п. и т.д. Количество правильно выполненных отжиманий фиксируются в протоколе.

Поднимание туловища за 30 секунд

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер (или коленей). Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъемов за 30 с. фиксируется в протоколе и оценивается по таблице.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикали идет отметка через 1 см: вверх - до 25-30 см, вниз - до 10-15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки — со знаком «минус». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками - 30-40 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Чтобы участник во время наклона не сгибал колени, два помощника судьи придерживают его колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Начинай!» участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон зачетный. Результат может быть положительным или отрицательным. Измерение производится с точностью до 1 см.

Прыжки через скакалку

Прыжки выполняются с вращением скакалки вперед; учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке участники продолжают прыжки с продолжением подсчета. Общее количество прыжков фиксируется в протоколе и оценивается по таблице.

Таблица
оценивания уровня физической подготовки абитуриентов, поступающих
в ОГБПОУ «Шарьинский педагогический колледж Костромской области»

Очки	Челночный бег 5х10м(с.)		Прыжки в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)		Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)		Подтягивание из виса (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук лежа (кол-во раз)
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
30	11,0	12,3	300	245	55	40	+40	+40	210	180	36	100
29	11,1	12,5	295	240	53	38	+38	+38	203	174	35	95
28	11,2	12,6	290	235	50	36	+35	+35	196	168	34	90
27	11,3	12,7	285	230	48	34	+33	+33	189	162	33	85
26	11,4	12,8	280	226	46	32	+31	+31	182	156	32	80
25	11,5	12,9	274	222	44	31	+29	+29	175	150	30	75
24	11,6	13,0	268	218	42	30	+27	+27	168	144	28	70
23	11,7	13,1	262	214	40	-	+25	+25	161	138	26	65
22	11,8	13,2	256	210	38	29	+23	+23	154	132	24	60
21	11,9	13,3	251	206	36	-	+21	+21	147	126	22	55
20	12,0	13,4	245	202	34	28	+19	+19	140	120	20	50
19	12,1	13,5	243	199	32	-	+17	+17	133	114	19	45
18	12,2	13,6	241	196	31	27	+15	+15	126	108	18	40
17	12,3	13,7	239	193	-	-	+13	+13	119	102	17	35
16	12,4	13,8	237	189	30	26	+11	+11	112	96	16	30
15	12,5	13,9	235	186	-	-	+10	+10	105	90	15	25
14	12,6	14,0	231	183	29	25	+9	+9	98	84	14	20
13	12,7	14,1	228	180	-	-	-	-	91	78	13	17
12	12,8	14,2	224	177	28	24	+8	+8	84	72	12	15
11	12,9	14,3	219	174	-	-	-	-	77	66	11	12
10	13,0	14,4	215	171	27	23	+7	+7	70	60	10	10
9	13,1	14,5	212	168	-	-	-	-	63	54	9	9
8	13,2	14,6	209	165	26	22	+6	+6	56	48	8	8
7	13,3	14,8	206	160	-	-	-	-	49	42	7	7
6	13,4	15,0	203	155	25	21	+5	+5	42	36	6	6
5	13,5	15,2	200	150	24	20	-	-	35	30	5	5
4	13,6	15,4	195	145	23	19	+4	+4	28	24	4	4
3	13,7	15,6	190	140	22	18	-	-	21	18	3	3
2	13,8	15,8	185	135	21	17	-	-	14	12	2	2
1	14,0	16,0	180	130	20	16	+3	+3	7	6	1	1