

ПРИНЯТО

с учетом мнения

Педагогического Совета

«25» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор

М.А. Энгельман

«25» мая 2018 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж №1»

**Программа
вступительных испытаний
по физической культуре**

Программа вступительных испытаний по физической культуре в ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж №1» разработана на основе содержания программы по физической культуре основной общеобразовательной школы, разработанной Министерством образования и науки РФ с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы и рабочих программ по дисциплинам специального цикла специальности Физическая культура.

Задачи:

1. Выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения профессионально-педагогической деятельности по избранной специальности.

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 и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

Минимальное количество баллов для получения зачета, который подтверждает успешное прохождение вступительных испытаний, утверждается ежегодно экзаменационной комиссией.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без-уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

На вступительном испытании по физической культуре абитуриент должен продемонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- наивысший результат в каждом виде программы.

Организация испытаний

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

Практическая форма проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки:

Девушки:

- бег на дистанцию 100 м.,

- бег на дистанцию 1000 м,
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 3 минуты.

Юноши:

- бег на дистанцию 100 м.,
- бег на дистанцию 1000 м,
- подтягивание на высокой перекладине.

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются сводным протоколом, в который включены все виды программы. В нем фиксируются результаты выполнения абитуриентом тестовых заданий.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 100 баллов.

Минимальное количество баллов -1.

На практическое вступительное испытание по физической подготовке **абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь.**

Продолжительность вступительного испытания по каждому из видов программы - 2 часа (120 минут).

Условия выполнения видов испытаний

1. **Бег** на дистанциях **100м., 1000м.** проводится на беговой дорожке стадиона в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике.

2. **Подтягивание** на высокой перекладине выполняется из исходного положения — вис «хватом сверху», не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися более 3 секунд и начинать подтягивание с раскачивания.

3. **Подъем туловища** выполняется 3 минуты из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги слегка согнуты, закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов), следующее движение выполняется после опускания туловища и касания локтями мата.

Оценочная таблица вступительных испытаний

по специальности «Физическая культура»

За результат, выше указанных в таблице, начисляются дополнительные очки:

- бег 100м. – за 0.1 сек. – 5 очков;

- бег 1000м. – за 1.0 сек. – 3 очка;

- потягивание на перекладине – за каждое движение – 10 очков;

- поднимание туловища - за каждое движение – 1 очко.

очки	юноши			очки	девушки		
	бег		Подтягивание на перекладине (3 мин)		бег		Поднимание туловища из положения лежа (3 мин)
	100м.	1000м.			100м.	1000м.	
100	12,0	3.00,0	30	100	13,8	3.40,0	150
99				99			148
98		3.01,2	29	98		3.41,8	146
97				97			144
96		3.02,5		96		3.43,7	142
95	12,1		28	95	13,9		140
94		3.03,8		94		3.45,7	138
93				93			136
92		3.05,2	27	92		3.47,7	134
91				91			132
90	12,2	3.06,6	26	90	14,0	3.49,8	130
89				89			128
88		3.08,0		88		3.52,0	126
87			25	87			124
86		3.09,6		86		3.54,3	122

85	12,3		24	85	14,1		120
84		3.11,2		84	14,2	3.56,7	118
83				83			116
82		3.12,9	23	82	14,3	3.52,2	114
81				81			112
80	12,4	3.14,6	22	80	14,4	4.01,9	110
79				79			108
78		3.16,4		78		4.04,6	106
77			21	77			104
76		3.18,4		76		4.07,5	102
75	12,5		20	75	14,5		100
74		3.20,4		74		4.10,6	99
73				73			98
72		3.22,6		72		4.13,8	97
71				71			96
70	12,6	3.23,7	19	70	14,6	4.15,6	95
69				69			94
68		3.24,9		68	14,7	4.16,9	93
67				67			92
66		2.26,1		66		4.18,7	91
65	12,7		18	65	14,8		90
64		3.27,3		64		4.20,9	89
63	12,8			63	14,9		88
62		3.28,1		62	15,0	4.21,7	87
61				61			86
60	12,9	3.28,8	17	60	15,1	4.22,8	85

59				59			84
58	13,0	3.29,6	16	58	15,2	4.24,4	83
57				57			82
56		3.30,7		56		4.25,6	81
55	13,1		15	55	15,3		80
54		3.31,5		54		4.27,3	79
53	13,2			53	15,4		78
52		3.32,4		52	15,5	4.28,6	77
51				51			76
50	13,3	3.33,3	14	50	15,6	4.29,9	75
49				49			74
48		3.34,5		48	15,7	4.31,7	73
47				47			72
46		3.35,4		46		4.33,1	71
45	13,4		13	45	15,8		70
44		3.36,7		44		4.35,0	69
43				43	15,9		68
42		3.38,0		42	16,0	4.37,0	67
41				41			66
40	13,5	3.39,0	12	40	16,1	3.38,5	65
39				39			64
38	13,6	3.39,7		38	16,2	4.39,0	63
37				37			62
36		3.40,4		36		4.40,1	61
35	13,7		11	35	16,3		60
34		3.41,2		34	16,4	4.41,2	59

33	13,8			33			58
32		3.41,9		32	16,5	4.42,8	57
31	13,9			31			56
30	14,0	3.42,7	10	30	16,6	4.44,0	55
29	14,1			29			54
28	14,2	3.43,4		28	16,7	4.45,1	53
27				27			52
26	14,3	3.44,2		26	16,8	4.45,7	51
25			9	25			50
24		3.45,0		24	16,9	4.47,5	49
23	14,4			23			48
22		3.46,3		22	17,0	4.49,4	47
21				21			46
20	14,5	3.47,2	8	20	17,1	4.50,7	45
19	14,6			19	17,2		44
18	14,7	3.48,1		18	17,3	4.52,1	43
17	14,8		7	17	17,4		42
16	14,9	3.49,0		16	17,5	4.53,5	41
15	15,0		6	15	17,6		40
14	15,1	3.49,9		14	17,7	4.54,9	39
13	15,2			13	17,8		38
12	15,3	3.50,9	5	12	17,9	4.56,4	37
11	15,4			11	18,0		36
10	15,5	3.51,9	4	10	18,1	4.57,9	35
9				9	18,2		34
8	15,6	3.53,0		8	18,3	4.59,5	33

7				7	18,4		32
6	15,7	3.54,1		6	18,5	5.00,3	30
5			3	5	18,6		28
4	15,8	3.55,2		4	18,7	5.01,1	26
3			2	3	18,8		24
2	15,9	3.56,5		2	18,9	5.02,0	22
1	16,0		1	1	19,0		20