Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа, критерии оценивания результатов, правила проведения вступительного испытания по программам среднего профессионального образования

2020

Программа

вступительных испытаний по физической культуре

1 Общие положения

1.1 Абитуриенты, поступающие для обучения по программе среднего профессионального образования специальности «Физическая культура», проходят вступительное испытание по физической культуре.

1.2 Программа вступительных испытаний по физической культуре в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум» разработана учитывает возраст абитуриентов и соответствует требованиям школьной программы по физической культуре основного общего образования и Комплекса ГТО.

1.3 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.

2 Особенности организации проверки уровня физической подготовки

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

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

2.3 Расписание проверки уровня физической подготовки утверждается директором техникума.

2.4 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».

2.5 Начало вступительных испытаний – с 9.00. Все абитуриенты перед вступительным испытанием распределяются по группам в количестве 15–20 человек, для каждой из которых назначается время сдачи того или иного вида спортивного многоборья. Номер группы и время прибытия на вступительное испытание доводится на консультации и вывешивается в приемной комиссии, на справочно-информационном стенде не позднее, чем за день до первого вида многоборья.

2.6 На вступительных испытаниях необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь. Во время проведения вступительного испытания, абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- являться на вступительные испытания за 30 минут до их начала (в соответствии с расписанием вступительных испытаний);

- предъявить экзаменационный лист по прибытию к месту проведения вступительных испытаний;

- соблюдать тишину;

- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей предметной комиссии к месту сдачи норматива;

- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

2.7 За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением оценки «не зачтено» за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

3 Содержание проверки уровня физической подготовки

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

- Челночный бег 5x10 м;

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);

- Прыжки в длину с места;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);

- Поднимание туловища за 1 минуту;

- Наклоны вперед из положения сидя на полу;

- Прыжки через скалку.

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

3.3 Указанные тестовые упражнения выполняются согласно общепринятой технике выполнения упражнений.

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

3.5 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.

3.6 Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных упражнений. Результат оценивается в баллах.

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

3.8 Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать абитуриентам – 30.

3.9 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.

Приложение 1

**Таблица**

**оценивания уровня физической подготовки абитуриентов**

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

Приложение 2

**Техника выполнения упражнений по тестированию уровня физической подготовленности абитуриентов**

*Челночный бег 5x10м*

В спортивном зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш!» участник стартует от первой линии, добегает 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 туже 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 производиться 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 1 минуту*

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 наноситься 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 производиться 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.