

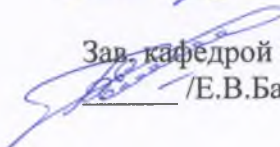
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области «Братский педагогический колледж»  
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 Л.И. Пастухова/

Зав. кафедрой ФВ

 /Е.В. Банников/

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Г.М. Парилова

« 29 » 05 2017 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
для поступающих в «Братский педагогический колледж»  
на базе основного общего и среднего общего образования  
на очную форму обучения  
на 2017 – 2018 учебный год

Разработал: И.Г. Банцов

2017 г.

## I. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский педагогический колледж» для специальности 49.02.01 Физическая культура разработана на основе:

- примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 №03-1263);
- Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.07.2015 г.);
- требований Министерства здравоохранения РФ в части охраны здоровья и допуска к профессиональной деятельности по избранной специальности, с учетом соответствующего уровня здоровья и отсутствия патологий здоровья;
- правил охраны здоровья и обеспечения травмобезопасности абитуриентов.

**Цель программы:** содействовать абитуриенту в самостоятельной подготовке к успешной сдаче вступительных испытаний по избранной специальности.

### **Задачи программы:**

1. Проинформировать об условиях и требованиях, предъявляемых к абитуриентам при поступлении в колледж на специальность 49.02.01 Физическая культура.
2. Создать условия для успешной самостоятельной подготовки абитуриентов к сдаче контрольных нормативов физической подготовленности.
3. Обеспечить условия для беспрепятственного поступления абитуриентов в колледж на основе выполнения содержания программы.
4. Содействовать обеспечению качественного отбора абитуриентов, имеющих достаточный уровень физического развития и физической подготовленности.

## II. Общие указания

Вступительные испытания проводятся в один день и представляют собой выполнение контрольных тестовых заданий (видов физических упражнений из разделов «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика»), направленных на оценку уровня физической подготовленности абитуриентов.

Тестовые задания предполагают выполнение четырёх контрольных упражнений. Условия и способы выполнения упражнений определяются приёмной комиссией по специальности (кафедрой ФВ) и проводятся в соответствии с общепринятой методикой согласно правилам проведения соревнований Российского смотра физической подготовленности, утверждённых Приказом №39 от 23 августа 2010 года.

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний, ограничений к занятиям физической



культурой и отнесённые к основной медицинской группе (I группа здоровья), что подтверждено медицинской справкой формы 086-У, представленной в приёмную комиссию колледжа.

### III. Организационно – методические указания по проведению вступительных испытаний

Организация и проведение вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с требованиями безопасности и действующими в колледже инструкциями по технике безопасности при организации занятий физической культурой и спортом.

Вступительный экзамен представляет собой систему спортивного многоборья, включающую в себя следующие тесты:

Группа – юноши	Группа - девушки
Бег на 100м (сек.)	Бег на 100м (сек.)
Бег на 1000м (мин., сек.)	Бег на 500м (мин., сек.)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Поднимание (сгибание) туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)

Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в который включены все виды программы и отражены результаты выполнения абитуриентом тестовых заданий.

Абитуриент допускается к следующему виду испытаний независимо от количества набранных в предыдущем испытании (тесте) баллов.

В случае неявки (без уважительной причины) на один из видов (этапов) вступительных испытаний поступающий не допускается к дальнейшему выполнению требований и исключается из числа претендентов.

Поступающие допускаются к выполнению нормативов по специальным дисциплинам, только в спортивной форме (спортивные шорты выше колен, футболка, спортивная обувь).

От вступительного испытания по общефизической подготовке освобождаются спортсмены, имеющие звания «Кандидат в мастера спорта» «Мастер спорта» и т.д., предоставившие в приёмную комиссию подтверждающие спортивное звание документы (результаты профессиональных занятий).

### IV. Содержание программы

#### 1. Легкая атлетика

*Бег на 100 м, 500 м и 1000 м* проводится на беговой дорожке стадиона в соответствии с действующими правилами соревнований по лёгкой атлетике. При беге на 100 м допускается использование высокого и низкого старта. В беге на 500 и 1000 метров используется высокий старт. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

*Прыжок в длину с места* выполняется из исходного положения: стойка ноги врозь, ноги полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии,

руки отведены назад, тело подано вперед. Прыжок выполняется за счет одновременного отталкивания двумя ногами с интенсивным взмахом рук вперед-вверх, от размеченной линии на максимальное для участника расстояние. Участник приземляется на обе ноги, при этом при приземлении не допускается опора руками сзади. Полученный результат фиксируется измерением расстояния между линией отталкивания и отпечатками ног (по пяткам) при приземлении. В протокол заносится лучший результат из трёх попыток.

## 2. Гимнастика

*Подтягивание на высокой перекладине* выполняется в течение трёх минут из исходного положения: вис средним хватом сверху, с противопоставленным большим пальцем, не касаясь ногами опоры (положение вися фиксируется в течение 1-2 сек.). По команде судьи «Можно!» участник начинает выполнение упражнения (разрешается воспользоваться помощью ассистента для принятия исходного положения – «подсаживание»). Движение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися более трёх секунд; начинать подтягивание с раскачивания; осуществлять «перехваты» перекладины; сгибать ноги с последующим выполнением «отталкивания». Судья при выполнении участником упражнения вслух, громко и чётко, считает количество выполненных участником движений. Если движение не засчитано, судья, вместо цифры повтора, говорит: «Не считать!».

*Поднимание туловища* выполняется в течение трёх минут из исходного положения: лёжа на спине, руки за головой, кисти в «замок», ноги прямые, закреплены (разрешается воспользоваться помощью ассистента, который может удерживать ноги участницы руками в районе голеностопов; ассистент не может садиться на ноги участницы или удерживать их каким-либо иным способом как руками). Движение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов), следующее движение выполняется после опускания туловища и касания гимнастического мата кистями рук, сцепленными в «замок» за головой.

Участница имеет право: отдыхать во время выполнения упражнения любое количество времени в исходном положении; слегка сгибать ноги при подъёме туловища. Участницам запрещено: сгибать ноги, находясь в исходном положении; распускать кистевой «замок»; отдыхать во время выполнения упражнения иначе, как в исходном положении.

«Замок» не засчитывается, если пальцы рук теряют контакт с тыльной стороной разноимённой ладони. Судья, при выполнении участницей упражнения, вслух, громко и чётко, считает количество выполненных участницей движений. Если движение не засчитано, судья, вместо цифры повтора, говорит: «Не считать!».



## V. Критерии оценивания вступительных испытаний

Результаты тестирования абитуриентов вносятся в сводный протокол и переводятся в систему (баллов) набранных очков, согласно представленной таблице «Условия выполнения видов испытаний» (согласно правилам проведения соревнований Российского смотра физической подготовленности, утверждённых Приказом №39 от 23 августа 2010 года).

Таким образом, успешно сдавшим вступительные испытания, будет являться тот абитуриент, который согласно заявленным критериям оценки, наберет соответствующее количество баллов: (средний уровень, высокий уровень, очень высокий – сумма баллов больше заявленной в таблице) и получивший отметку – «зачтено».

№	Степень образования	Критерии оценки	Уровень физ. подготовленности	Оценка
1.	Абитуриенты, поступающие на базе основного общего образования	от 200 до 160 баллов	высокий	«зачтено»
		от 156 до 100 баллов	средний	«зачтено»
		96 баллов и менее	низкий	« не зачтено»
2.	Абитуриенты, поступающие на базе среднего полного общего образования	от 300 до 212 баллов	высокий	«зачтено»
		от 208 до 120 баллов	средний	«зачтено»
		116 баллов и менее	низкий	« не зачтено»

## VI. Список литературы

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2007.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 -9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2012.
4. Магин В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий: автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук. – М., 2006. – 290 с.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г № 329-ФЗ.

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников массовых соревнований по СФП

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

- бег 100 м: за 0,1 сек. – 5 очков;
- бег 500 м и 1000 м: за 1,0 сек. – 3 очка;
- подтягивание: за каждое движение – 10 очков;
- поднимание туловища: за каждое движение – 1 очко.

очки	Юноши				очки	Девушки			
	бег		Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места		бег		Поднимание туловища	Прыжок в длину с места
	100 м	1000 м				100 м	500 м		
100	11,8	2.55	30	270	100	13,8	1.29	150	222
99		2.56		269	99		1.30	148	221
98		2.57	29	268	98		1.31	146	220
97		2.58		267	97			144	219
96		2.59		266	96		1.32	142	218
95	11,9	3.00	28	265	95	13,9		140	217
94		3.01		264	94		1.33	138	216
93		3.02	27	263	93			136	215
92		3.03		262	92		1.34	134	214
91		3.04		261	91			132	213
90	12,0	3.05	26	260	90	14,0	1.35	130	212
89				258	89			128	211
88		3.06		256	88		1.36	126	210
87			25	254	87			124	209
86				253	86		1.37	122	208
85	12,1	3.07	24	252	85	14,1		120	207
84				251	84	14,2	1.38	118	206
83		3.08		250	83			116	205
82		3.09	23	249	82	14,3	1.39	114	204
81				248	81			112	
80	12,2	3.10	22	247	80	14,4	1.40	110	203
79		3.11		245	79			108	202
78		3.12		244	78		1.41	106	
77		3.13	21	242	77			104	201
76		3.14		240	76		1.42	102	
75	12,3	3.15	20	239	75	14,5		100	200
74		3.16		238	74		1.43	99	199
73		3.17		236	73			98	198
72		3.18		235	72		1.44	97	
71		3.19			71			96	197
70	12,4	3.20	19	233	70	14,6	1.45	95	196
69					69			94	195
68		3.21		230	68	14,7	1.46	93	194
67				229	67			92	
66		3.22		225	66		1.47	91	193



65	12,5		18	223	65	14,8		90	
64		3.23		220	64		1.48	89	192
63	12,6			218	63	14,9		88	
62		3.24		217	62	15,0	1.49	87	191
61				216	61			86	
60	12,7	3.25	17	215	60	15,1	1.50	85	190
59		3.26			59			84	189
58	12,8	3.27	16		58	15,2	1.51	83	188
57		3.28		214	57			82	187
56		3.29			56		1.52	81	186
55	12,9	3.30	15	213	55	15,3		80	184
54		3.31			54		1.53	79	182
53	13,0	3.32		212	53	15,4		78	180
52		3.33			52	15,5	1.54	77	179
51		3.34		211	51			76	178
50	13,1	3.35	14	210	50	15,6	1.55	75	177
49				209	49			74	176
48		3.36			48	15,7	1.56	73	175
47				208	47			72	174
46		3.37			46		1.57	71	173
45	13,2		13	207	45	15,8		70	172
44		3.38		206	44		1.58	69	171
43				205	43	15,9		68	170
42		3.39			42	16,0	1.59	67	169
41				204	41			66	168
40	13,3	3.40	12	203	40	16,1	2.00	65	167
39		3.41		202	39		2.01	64	166
38	13,4	3.42			38	16,2	2.02	63	165
37		3.43			37		2.03	62	164
36		3.44		200	36		2.04	61	163
35	13,5	3.45	11		35	16,3	2.05	60	162
34		3.46			34	16,4	2.06	59	161
33	13,6	3.47		199	33		2.07	58	160
32		3.48		198	32	16,5	2.08	57	159
31	13,7	3.49		196	31		2.09	56	158
30	13,8	3.50	10	195	30	16,6	2.10	55	157
29	13,9	3.51		194	29		2.11	54	156
28	14,0	3.52		193	28	16,7	2.12	53	155
27		3.53		192	27		2.13	52	154
26	14,1	3.54		191	26	16,8	2.14	51	153
25		3.55	9	190	25		2.15	50	152
24		3.56		189	24	16,9	2.16	49	151
23	14,2	3.57		188	23		2.17	48	150
22		3.58		187	22	17,0	2.18	47	149
21		3.59		186	21		2.19	46	148
20	14,3	4.00	8	185	20	17,1	2.20	45	147
19	14,4	4.05		184	19	17,2		44	146
18	14,5			183	18	17,3	2.21	43	145
17	14,6	4.10	7	182	17	17,4		42	144

16	14,7			181	16	17,5	2.22	41	143
15	14,8	4.15	6	180	15	17,6		40	142
14	14,9			179	14	17,7	2.23	39	141
13	15,0	4.20		178	13	17,8		38	140
12	15,1	4.25	5	177	12	17,9	2.24	37	
11	15,2			176	11	18,0		36	
10	15,3	4.30	4	175	10	18,1	2.25	35	
9				174	9	18,2		34	135
8	15,4	4.40		172	8	18,3	2.26	33	
7				170	7	18,4		32	130
6	15,5			168	6	18,5	2.27	30	126
5		4.45	3	166	5	18,6		28	125
4	15,6	4.52		163	4	18,7	2.28	26	124
3		4.53	2	160	3	18,8		24	122
2	15,7	4.54		157	2	18,9		22	119
1	15,8	4.55	1	154	1	19,0	2.29	20	114