

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



***ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ***

ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол № 5 от 01 февраля 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Правилами приема в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский социально – педагогический колледж» в 2018 году для поступающих проводятся творческие испытания по физической культуре в форме физического испытания. Общая физическая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов (см. таблицу 1), разработанных предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ЗОЖ.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в профессиональных образовательных учреждениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента во весь период обучения. Физическая культура входит обязательным разделом в учебные планы образовательных учреждений всех уровней образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально - профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Поступающие сдают контрольные тесты:

Юноши:

Бросок «набивного» мяча (сидя) (становая сила)
Прыжок в длину с места
Подтягивание (из вися) (сила)
Бег 30м (скорость)
Челночный бег 20*20*60 (скоростно-силовая выносливость)
«Пресс» (сила)
«Складка» (гибкость)
Бег 2000 метров (выносливость)

Девушки:

Бросок «набивного» мяча (сидя) (становая сила)
Прыжок в длину с места
Подтягивание (из вися лежа, угол наклона не превышает 45*)(сила)
Бег 30м (скорость)
Челночный бег 20*20*60 (скоростно-силовая выносливость)
«Пресс» (сила)
«Складка» (гибкость)
Бег 2000 метров (выносливость)

Указания к выполнению контрольных упражнений

Бросок набивного мяча (массой 1кг) на дальность сидя. Метания производится из и.п. сидя, вытянув ноги вперед, двумя руками.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Фиксируется место приземления по пяточному краю подошвы от обозначенной для прыжка линии.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук из положения вися (м), из вися лежа угол наклона не превышает 45* (д)

Бег по дистанции 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Челночный бег по дистанции 100м. От лицевой линии претендент должен выполнить рывок до 6-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-ти метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до 20-метровой, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9-ти и 6-ти метровых линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если претендент пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

«Пресс». Поднимание туловища из положения лежа на спине.

«Складка». Выполняются наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамье. Измеряется расстояние от края гимнастической скамьи до кончика пальцев рук.

Бег 2000 метров. Проводится на стадионе с учетом времени.

Все контрольные тесты сдаются в один день, за каждый выполненный норматив присваивается 1 балл, затем подсчитывается общее количество баллов (максимальное количество баллов -8).

Если поступающий набрал менее 6 баллов, считается, что он не выполнил нормативы и выбывает из списка поступающих, как не прошедший вступительное испытание.

По итогам сдачи контрольных тестов, формируется рейтинг поступающих, прошедших испытание, по количеству набранных баллов.

Требования к подготовленности претендентов

Общая физическая подготовленность

юноши

	Контрольное упражнение	минимальный результат
1	Бросок «набивного» мяча сидя (становая сила)	10,50 м
2	Прыжок в длину с места	230 см
3	Подтягивание (из виса) (сила)	13 раз
4	Бег 30м (скорость)	4,55 сек
5	Челночный бег 20*20*60 (скорость-координация)	16,8 сек
6	«Пресс» (сила)	30 раз
7	«Складка» (гибкость)	13 см
8	Бег 2000 метров (выносливость)	9 мин 20 сек

девушки

	Контрольное упражнение	минимальный результат
1	Бросок «набивного» мяча сидя (становая сила)	8,50 м
2	Прыжок в длину с места	185 см
3	Подтягивание (полулежа) (сила)	19 раз
4	Бег 30м (скорость)	4,65 сек
5	Челночный бег 20*20*60 (скорость-координация)	19,3 сек
6	«Пресс» (сила)	28 раз
7	«Складка» (гибкость)	16 см
8	Бег 2000 метров (выносливость)	11 мин 50 сек

**Требования к подготовленности претендентов
из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(лица с нарушениями слуха, лица с нарушениями зрения, лица с поражением опорно-двигательного аппарата)**

Контрольное упражнение	норматив		Минимальный результат для лиц с поражениями нижних конечностей		Минимальный результат для лиц с поражениями нижних конечностей		Минимальный результат для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (кроме опорно-двигательного аппарата)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бросок набивного мяча сидя	10.5	8.5	10.5	8.5	-	-	10.5	8.5
Прыжок в длину с места	2.30	1.85	-	-	2.30	1.85	2.30	1.85
Подтягивание	13	19	13	19	-	-	13	19
Приседание 30 сек.	-	-	-	-	28	25	-	-
Бег 30м	4.55	4.65	-	-	4.55	4.65	4.55	4.65
КСУ- 30'' пресс+30'' отжимания Общая сумма	-	-	50	40	-	-	-	-
Челночный бег 20*20*60	16.8	19.3	-	-	16.8	19.3	-	-
Пресс	30	28	-	-	27	25	30	28
Складка из исходного положения, стоя на гимнастической скамье	13	16	-	-	-	-	-	-
Складка из исходного положения сидя (ноги врозь)	-	-	5	9	-	-	5	9
Бег 2000м	9.20	11.50	-	-	10,00	12.30	-	-
Штрафной бросок (баскетбол) 10 попыток	-	-	4 попадания	4 попадания	-	-	-	-
Проходной	Из 8 - 6		Из 5-4		Из 6-5		Из 6-5	