

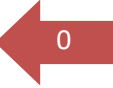
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



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

ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол № 6 от 31.01. 2019 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Правилами приема в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский социально – педагогический колледж» в 2019 году для поступающих проводятся творческие испытания по физической культуре в форме физического испытания.

Программа вступительных испытаний составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ГТО «4 и 5 ступени»).

Общая физическая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов (таблицы № 1, № 2), разработанных учебно-методическим объединением физического воспитания и здорового образа жизни.

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 упражнения:

Юноши:

1. Прыжок в длину с места
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («Отжимания»)
3. Поднимание туловища из положения лежа («Пресс»)
4. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье («Складка»)
5. Метание теннисного мяча на дальность
6. Бег 60 метров
7. Челночный бег 3*10
8. Бег 1000 метров

Девушки:

1. Прыжок в длину с места
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («Отжимания»)
3. Поднимание туловища из положения лежа («Пресс»)
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье («Складка»)
5. Метание теннисного мяча на дальность
6. Бег 60 метров
7. Челночный бег 3*10
8. Бег 800 метров

Указания к выполнению контрольных упражнений

Метание теннисного мяча на дальность. Метания производится одной рукой из-за головы, стоя. Заступ за лицевую линию аннулирует попытку.

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

Отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием предмета (10см) грудью.

Бег по дистанции 60 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде Марш. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Челночный бег 3*10м. От лицевой линии претендент должен выполнить рывок до 10-ти метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 10-ти метровой линии, которая является финишем. Упражнение считается выполненным, если претендент пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

«Пресс». Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову.

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

Бег 1000, 800 метров. Проводится на стадионе с учетом времени. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде Марш. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Все контрольные тесты сдаются в один день, за каждый выполненный норматив присваивается 1 балл (Таблица № 1), затем подсчитывается общее количество баллов (максимальное количество баллов - 8, минимальное количество баллов - 6).

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

Требования к подготовленности претендентов

Общая физическая подготовленность

Юноши

	Контрольное испытание	Минимальный результат
1	Прыжок в длину с места	230см
2	Отжимания	25раз
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	28раз
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	5см
5	Метание теннисного мяча на дальность	30м
6	Бег 60м	8,7сек
7	Челночный бег 3*10	7,9сек
8	Бег 1000м	3,35мин

Девушки

	Контрольное испытание	Минимальный результат
1	Прыжок в длину с места	190см
2	Отжимания	12раз
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	26раз
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7см
5	Метание теннисного мяча на дальность	20м
6	Бег 60м	9,9сек
7	Челночный бег 3*10	8,9сек
8	Бег 800м	3,15мин

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

Контрольные упражнения разработаны в соответствии «Методическими рекомендациями по выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» для инвалидов» (Министерство спорта Российской Федерации, 2017г.)

Бег 60м. Выполняется с высокого старта. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием предмета (10см) грудью.

Приседания на двух ногах. Из исходного положения ноги врозь, руки свободно, полный присед.

Наклон вперед из положения сидя (ноги врозь). Выполняются наклон вперед из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике ноги врозь. Измеряется расстояние от линии пяток до кончиков пальцев рук. (В случае поражения верхних конечностей выполняется Отвес: наклон вперед из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги врозь, измеряется расстояние от переносицы до пола).

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

Пресс. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Метание теннисного мяча на дальность. Метания производится одной рукой из-за головы, стоя. Заступ за лицевую линию аннулирует попытку.

Все контрольные тесты сдаются в один день, за каждый выполненный норматив присваивается 1 балл (Таблица № 2), затем подсчитывается общее количество баллов.

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	Минимальный результат для лиц с поражениями нижних конечностей		Минимальный результат для лиц с поражениями верхних конечностей		Минимальный результат для лиц с нарушениями слуха		Минимальный результат для лиц с нарушениями зрения	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 60м	11,0	11,5	11,0	11,05	10,0с	11,0с	10,0с	11,0с
Отжимания	15	12	---	---	15	12	15	14
Приседания на двух ногах	---	---	23	20	---	---	---	---
Наклон вперед из положения сидя, (отвес)	+4	+5	+4 +12	+5 +10	+4	+5	+6	+8
Прыжок в длину с места	---	---	---	---	150	130	130	115
Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)	18	14	18	14	20	16	18	14
Метание теннисного мяча на дальность	---	---	---	---	26	16	20	14
Зачтено:	Из 6-5		Из 6-5		Из 6-5		Из 7-6	