

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Енисейский педагогический колледж»

**ПРОГРАММА**

**вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура»  
на базе среднего общего образования  
специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Одобрено  
ПЦК естественнонаучных, математических  
дисциплин, ФВ и БЖ  
Протокол № 9 от 16.04.2018г.  
Заведующая ПЦК Т.Р.Кузовлева

Утверждаю  
Директор КГБПОУ «Енисейский  
педагогический колледж»  
Е.В. Погорельская  
« 16 » 04 2018 г.

Составитель: Колесова Г.Д. - преподаватель физической культуры высшей квалификационной  
категории КГБПОУ «Енисейский педагогический колледж»

## Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по физической культуре в КГБПОУ «Енисейский педагогический колледж» разработана на основе ФГОС среднего общего образования с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников.

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.

Основная задача вступительных испытаний: выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная область деятельности).

### Порядок, условия проведения и критерии оценки вступительных испытаний

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

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

Легкая атлетика

- бег 100 м.(сек.)
- бег 1000 м.(сек.)
- прыжок в длину с места (см)
- подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.
- подтягивание (мужчины)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

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

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных упражнений.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 5 - балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 25 баллов. Минимальное количество баллов - 40. Критерии оценивания: «2» - до 40 баллов, «3» - до 60, «4» - до 80, «5» - до 100.

На практическое вступительное испытание по физической подготовке абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь. Продолжительность вступительного испытания 45 минут с перерывами между упражнениями.

### Контрольные нормативы физической подготовленности для абитуриентов

О Ц Е Н К А	О Ч К И	Виды физических упражнений									
		БЕГ 100 метров (сек)		БЕГ 1000м (мин,сек)		Подтягивание (юн. кол-во раз) отжимания (дев.кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.		Прыжок в длину с места (см)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
	20	12,8	15,5	12,30	4,20	16	20	30	26	240	210
	19	12,9	15,6	12,35	4,25	15	19	29	25	239	209

	18	13,0	15,7	12,40	4,30	14	18	28	24	238	208
	17	13,1	15,8	12,45	4,35	13	17	27	23	237	207
	16	13,2	15,9	12,50	4,40	–	16	26	22	236	206
4	15	13,3	16,0	12,55	4,45	12	15	25	21	235	205
	14	13,4	16,1	13,00	4,50	–	14	24	20	234	204
	13	13,5	16,2	13,05	4,55	11	13	23	19	233	203
	12	13,6	16,3	13,10	5,00	–	12	22	18	232	202
	11	13,7	16,4	13,15	5,05	10	11	21	17	231	200
3	10	13,8	16,5	13,20	5,10	–	10	20	16	230	198
	9	13,9	16,6	13,25	5,15	9	9	19	15	229	196
	8	14,0	16,7	13,30	5,20	–	8	18	14	228	194
	7	14,1	16,8	13,35	5,25	8	7	17	13	227	192
	6	14,2	16,9	13,40	5,30	–	6	16	12	225	190
2	5	14,3	17,0	13,45	5,35	7	5	15	11	222	188
	4	14,5	17,4	13,50	5,40	–	–	14	10	220	186
	3	14,7	17,6	13,55	5,45	6	4	13	9	215	184
	2	14,8	17,8	14,00	5,50	–	–	12	8	212	182
	1	15,0	18,0	14,10	6,00	5	3	10	7	210	180

### Список литературы

#### Основные источники:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.

#### Дополнительные источники:

- Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. –314.
- Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник/И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
- Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.–328 с.
- Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 –234 с.
- Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
- Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. –120 с.