

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»



ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности
49.02.01 Физическая культура

2018г.

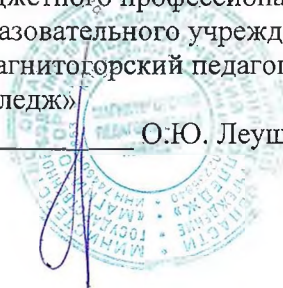
РАССМОТРЕНО:
на Научно-методическом совете
Протокол № 9 от 23.04.2018г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 69 от 31 мая 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
Протокол № 5 от 17.05.18г.

Директор государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Магнитогорский педагогический
колледж»

О.Ю. Леушканова



ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности
49.02.01 Физическая культура

2018г.
Содержание:

1. Основные положения.....	4
2. Содержание вступительных испытаний.....	4
3. Критерии оценивания.....	5
Приложение 1. Образец экзаменационной ведомости вступительных испытаний для юношей	9
Приложение 2. Образец экзаменационной ведомости вступительных испытаний для девушек.....	10
Приложение 2. Образец итоговой ведомости вступительных испытаний.....	11

1. Основные положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом дополнительных показателей.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Правилами приема в педагогический колледж в 2018 году с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих на отделение физической культуры.

Основанием для подготовки и утверждения экзаменационных нормативов является таблица оценки результатов по летнему многоборью.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с графиком, утвержденным председателем приемной комиссии.

Содержание вступительных испытаний утверждено на заседании кафедры (протокол № 9 от 17.04.2018 г.).

2. Содержание вступительных испытаний

Экзамен по ОФП сдают абитуриенты, поступающие на специальность «Физическая культура», в условиях соревнования по беговым и силовым упражнениям.

Программа экзамена по ОФП для каждой возрастной группы состоит из 2 блоков. В первый блок входят беговые задания, во второй – силовые. Задания направлены на определение уровня развития основных физических качеств абитуриентов: скоростных, силовых и общей выносливости.

В приведенной ниже таблице 1 представлена информация о содержании экзамена по общей физической подготовке.

Таблица 1

Содержание экзамена по общей физической подготовке

На базе 9 классов						На базе 11 классов					
Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
Бег 60 м	Бег 2000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 60м	Бег 1000 м	Подтягивание на низкой перекладине	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 100 м	Бег 2000 м	Подтягивание на низкой перекладине

В программу экзамена по ОФП включены задания, взятые из разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» школьной программы по физической культуре соответствующего возраста.

Экзамен проводится в условиях соревнования, по правилам соревнований соответствующего вида спорта:

1. Каждый участник получает нагрудный номер, под которым он выступает в дальнейшем.

2. Бег на 60 и 100м проводится на беговой дорожке стадиона. Участники распределяются по забегам. Положение для старта – произвольное. Каждый участник выполняет бег по своей беговой дорожке. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Результат участника будет аннулирован, если он во время бега переместится на другую дорожку и, при этом, мешает другому участнику.

3. Бег на 1000, 2000, 3000м проводится на беговой дорожке стадиона без распределения по дорожкам. Участники распределяются по забегам. Бег проводится с высокого старта. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

4. Подтягивание на высокой перекладине проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении вися более 5сек.

5. Подтягивание на низкой перекладине (Н = 95см; 110см) проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вися лёжа, хватом сверху, лицом вверх. При этом голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4см). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении вися более 3сек.

3. Критерии оценивания

3.1. Каждый результат участника в беговых дисциплинах и подтягивании оценивается по таблице 2 или таблице 3, в зависимости от возраста и пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил соревнований.

Результат участника соревнований по каждому выполненному упражнению переводится по таблице в баллы. Набранные абитуриентом в каждом из трёх упражнений баллы суммируются.

Дополнительные баллы к сумме контрольных испытаний по общей физической подготовке получают абитуриенты, представляющие портфолио своих достижений (спортивные разряды, значок ГТО и т.д.) за текущий и предыдущий год.

Количество баллов	Спортивный разряд	Значок ГТО
3 балла	Мастер спорта	золотой
2 балла	Кандидат в мастера спорта	серебряный
1 балл	I взрослый	бронзовый

Полученная в итоге сумма баллов после сдачи экзамена по ОФП позволяет определить результат каждого абитуриента по 100-бальной шкале оценок. Зачет по вступительным испытаниям получают абитуриенты, набравшие от 60 до 100 баллов. Эти абитуриенты участвуют в конкурсе по среднему баллу аттестата.

Количество баллов	Оценка
60 - 100	зачтено
0 - 59	не зачтено

3.2. В случае спорной ситуации, когда на одно оставшееся место претендуют два и более абитуриента с одинаковым рейтинговым итоговым баллом, учитывается сумма баллов по физической подготовке.

**Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП
9 класс**

Баллы	Девушки			Баллы	Юноши			Баллы
	60м	1000м	Подтяг-е		60м	2000м	Подтяг-е	
33	8.8	3.49	28	33	7.9	6.58	18	33
32	8.9	3.52	27	32	8.0	7.02	-	32
31	-	3.55	26	31	-	7.06	-	31
30	9.0	3.58	-	30	8.1	7.10	17	30
29	-	4.02	25	29	-	7.15	-	29
28	9.1	4.06	24	28	8.2	7.20	-	28
27	-	4.10	23	27	-	7.25	16	27
26	9.2	4.14	-	26	8.3	7.30	-	26
25	-	4.18	22	25	-	7.35	-	25
24	9.3	4.22	21	24	8.4	7.40	15	24
23	-	4.26	20	23	-	7.45	-	23
22	9.4	4.30	-	22	8.5	7.50	-	22
21	-	4.34	19	21	-	7.55	14	21
20	9.5	4.38	18	20	8.6	8.00	-	20
19	-	4.42	17	19	-	8.06	-	19
18	9.6	4.46	-	18	8.7	8.12	13	18
17	-	4.50	16	17	8.8	8.18	-	17
16	9.7	4.54	15	16	-	8.24	12	16
15	-	4.58	14	15	8.9	8.30	-	15
14	9.8	5.03	13	14	9.0	8.36	11	14
13	-	5.08	-	13	-	8.42	-	13
12	9.9	5.13	12	12	9.1	8.48	10	12
11	-	5.18	11	11	9.2	8.54	-	11
10	10.0	5.23	10	10	9.3	9.00	9	10
9	-	5.28	9	9	9.4	9.06	-	9
8	10.1	5.34	-	8	9.5	9.13	8	8
7	10.2	5.40	8	7	9.6	9.20	-	7
6	10.4	5.52	7	6	9.8	9.30	7	6
5	10.6	6.10	6	5	10.1	9.50	6	5
4	11.0	6.35	5	4	10.5	10.20	5	4
3	11.6	7.00	4	3	11.0	11.10	4	3
2	12.2	7.30	3	2	11.6	12.00	3	2
1	13.0	8.00	2	1	12.4	13.30	2	1

**Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП
11 классов**

Баллы	Девушки			Баллы	Юноши			Баллы
	100м	2000м	Подтяг-е		100м	3000м	Подтяг-е	
33	13.9	7.32	41	33	12.2	9.48	24	33
32	14.0	7.36	40	32	-	9.52	23	32
31	14.1	7.40	38	31	12.3	9.56	-	31
30	14.2	7.45	37	30	12.4	10.00	22	30
29	14.3	7.50	36	29	12.5	10.05	-	29
28	14.4	7.55	35	28	12.6	10.10	21	28
27	14.5	8.00	34	27	-	10.15	-	27
26	14.6	8.06	33	26	12.7	10.20	20	26
25	14.7	8.12	32	25	12.8	10.26	-	25
24	14.8	8.18	30	24	12.9	10.32	19	24
23	14.9	8.25	29	23	13.0	10.38	-	23
22	15.0	8.33	28	22	-	10.45	18	22
21	15.1	8.41	27	21	13.1	10.52	-	21
20	15.2	8.50	26	20	13.2	11.00	17	20
19	15.3	9.00	25	19	13.3	11.08	-	19
18	15.4	9.10	24	18	13.4	11.17	16	18
17	15.5	9.20	22	17	-	11.26	-	17
16	15.6	9.30	21	16	13.5	11.36	15	16
15	15.7	9.40	20	15	13.6	11.46	-	15
14	15.8	9.50	19	14	13.7	11.57	14	14
13	15.9	10.00	18	13	13.8	12.08	-	13
12	16.0	10.11	16	12	13.9	12.20	13	12
11	16.2	10.23	15	11	-	12.33	-	11
10	16.4	10.36	14	10	14.0	12.46	12	10
9	16.6	10.50	13	9	14.1	13.00	-	9
8	16.8	11.05	12	8	14.2	13.15	11	8
7	17.0	11.20	10	7	14.3	13.30	-	7
6	17.3	11.40	9	6	14.5	13.50	10	6
5	17.6	12.10	8	5	14.8	14.20	9	5
4	18.0	12.50	7	4	15.4	15.00	8	4
3	18.6	13.40	6	3	16.4	15.50	6	3
2	19.2	14.50	4	2	17.6	17.00	4	2
1	20.0	16.00	2	1	19.0	18.30	2	1