



Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПТФК



А.И. Алексеев

А.И. Алексеев
февраль 2016 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОКОПЬЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Прокопьевск 2016

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа вступительных испытаний для поступающих в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Правилами приема в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Цель вступительного испытания – выявить наличие у поступающих определенных физических качеств необходимых для освоения образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Задача: Определить уровень физической подготовленности поступающих.

3. ФОРМА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Поступающие в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Прокопьевский техникум физической культуры (далее – Техникум), проходят вступительные испытания по физической культуре.

Содержание вступительных испытаний и оценка их результатов (баллы) учитывают возраст поступающих и отражают требования к уровню развития их физических качеств.

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования - выполнение нормативов для определения уровня развития физических качеств.

Тестовые задания, предлагаемые поступающим, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Информация о Программе и времени вступительных испытаний доводится до поступающих приёмной комиссией при приёме документов и размещается на официальном сайте: www.rcore.ru и информационном стенде в фойе Техникума.

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, сдавшие все документы в приёмную комиссию и получившие испытательный лист за подписью медицинского работника.

Спортсмены, имеющие I спортивный разряд и выше, при наличии классификационной книжки спортсмена с указанием даты и номера приказа о присвоении соответствующего разряда, освобождаются от прохождения вступительных испытаний.

Для проведения вступительных испытаний приказом директора Техникума формируется приемная и экзаменационная комиссия.

Все спорные вопросы решает апелляционная комиссия, которая действует на основании Положения об апелляционной комиссии ГБПОУ ПТФК.

Заседание экзаменационной комиссии проводится согласно утвержденному графику. Решение о результатах вступительных испытаний принимается большинством голосов при численном составе комиссии на заседании не менее 2/3, если число голосов равное, голос председателя экзаменационной комиссии считается решающим.

Для прохождения вступительных испытаний поступающие должны иметь соответствующую спортивную форму (майка или футболка, спортивные трусы или шорты, кроссовки).

Перед началом испытаний поступающим объясняется процедура их проведения, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

4. ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Перечень вступительных испытаний проводятся в форме тестирования.

1. Для тестирования скоростных качеств используется бег на дистанции 60 м, 100 м.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 60 м (сек)	8,6 сек и меньше	8,7-9,6сек	9,7 - 10,5сек	10,6 сек и более

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 60 м (сек)	9,4 сек и меньше	9,5-10,0 сек	10,1-10,6 сек	10,7 сек и более

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
-------	----------	---------	---------	---------

Бег 100 м (сек)	13,8 сек и меньше	13,9-14,2 сек	14,3-15,0 сек	15,1 сек и более
-----------------	----------------------	------------------	------------------	---------------------

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 100 м (сек)	15,5 сек и меньше	15,6-16,2 сек	16,3-17,0 сек	17,1 сек и более

Поступающему предоставляется только одна попытка. Поступающий, получивший при старте два предупреждения, снимается с тестирования. После старта поступающий должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Поступающие не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

2. Для тестирования скоростно-силовых качеств поступающий выполняет прыжок в длину с места.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Прыжок в длину с места (см)	220 см и более	200-219 см	180 - 199см	179 см и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Прыжок в длину с места (см)	180 см и больше	170-179 см	160-169 см	159 см и менее

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Прыжок в длину с места (см)	240 см и больше	220 - 239см	200 - 219см	199 см и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Прыжок в длину с места (см)	190 см и больше	180 - 189см	170-179 см	169 см и менее

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием обеими ногами из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Поступающему предоставляются три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

3. Для тестирования силовых качеств юноши выполняют подтягивание на перекладине. Поступающий по своему выбору может выполнять подтягивание на перекладине хватом сверху либо хватом снизу.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов)

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Подтягивание на перекладине (раз)	8 раз и больше	6-7 раз	4-5 раза	3 раза и менее

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Подтягивание на перекладине (раз)	10 раз и больше	8-9 раз	5-7 раз	4 раза и менее

Подтягивание выполняется из неподвижного виса на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касаться снаряда любой другой частью тела, кроме рук. Не допускается также касание ногами пола, стены или стоек перекладины. Подтянувшись, поступающий должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания в положении виса фиксируются в течение 0,5 с. Удачное выполнение поступающим каждого цикла подтягивания подтверждается счётом, который ведёт экзаменатор.

Подтягивание не засчитывается, если допущены следующие ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- сгибания рук достигаются за счет рывковых, резких движений;
- используются маховые движения;
- фиксация исходного положения (виса) менее 0,5 с.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении виса более 10 с.

4. Для тестирования координационных способностей девушки выполняют челночный бег 3 x 10 м.

Нормативы на базе основного общего образования (9 классов):

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Челночный бег 3x10 м (сек), перенос предмета	9,0 сек и меньше	9,1-9,6 сек	9,7-10,3 сек	10,4 сек и более

Нормативы на базе среднего общего образования (11 классов)

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Челночный бег 3x10 м	8,8 сек и	8,9 -	9,6 -	10,1 сек и

(сек), перенос предмета	меньше	9,5сек	10,0сек	более
-------------------------	--------	--------	---------	-------

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7 x 7 сантиметров. Поступающий принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (включается секундомер) поступающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

У юношей и девушек каждой возрастной группы согласно Приложению 1 результат оценивается по пятибалльной системе.

Юноши на базе основного общего образования:

Бег 60 м (сек):

- 5 баллов – задание выполнено за 8,6 сек и меньше;
- 4 балла - задание выполнено за 8,7 - 9,6 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 9,7 - 10,5 сек;
- 2 балла выставляются при результате 10,6 сек и более.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 220 см и более;
- 4 балла – результат составляет 219 – 200 см;
- 3 балла – результат составляет 199 – 180 см;
- 2 балла выставляются при результате 179 см и менее.

Подтягивание на перекладине:

- 5 баллов - необходимо подтянуться 8 раз и более;
- 4 балла результат 6 – 7 раз;
- 3 балла – результат составляет 4 -5 раз;
- 2 балла выставляются при результате 3 раза и менее.

Девушки на базе основного общего образования:

Бег 60 м (сек):

- 5 баллов - задание выполнено за 9,4 сек и менее;
- 4 балла – задание выполнено за 9,5 - 10,0 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 10,1 - 10,6 сек;

- 2 балла выставляются при результате 10,7 сек и более.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 180 см и более;
- 4 балла – результат составляет 179 – 170 см;
- 3 балла – результат составляет 169 – 160 см;
- 2 балла выставляются при результате 159 см и менее.

Челночный бег 3 x 10 м (сек):

- 5 баллов - задание выполнено за 9,0 сек и менее;
- 4 балла – задание выполнено за 9,1 - 9,6 сек;
- 3 балла – задание выполнено за 9,7 - 10,3 сек;
- 2 балла выставляются при результате 10,4 сек и более.

Юноши на базе среднего общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов - результат составляет за 13,8 сек и менее;
- 4 балла – результат составляет 13,9 - 14,2 сек;
- 3 балла – результат составляет 14,3 - 15,0 сек;
- 2 балла выставляются при результате 15,1 сек и более.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 240 см и более;
- 4 балла – результат составляет 239 – 220 см;
- 3 балла – результат составляет 219 – 200 см;
- 2 балла выставляются при результате 199 см и менее.

Подтягивание на перекладине (раз):

- 5 баллов - необходимо подтянуться 10 раз и более;
- 4 балла – необходимо подтянуться 8 – 9 раз;
- 3 балла - необходимо подтянуться 5-7 раз;
- 2 балла выставляются при результате 4 раза и менее.

Девушки на базе среднего общего образования:

Бег 100 м (сек):

- 5 баллов - результат составляет 15,5 сек и менее;
- 4 балла – результат составляет 15,6 - 16,2 сек;
- 3 балла – результат составляет 16,3 - 17,0 сек;
- 2 балла выставляются при результате 17,1 сек и более.

Прыжок в длину с места (см):

- 5 баллов - результат составляет 190 см и более;
- 4 балла – результат составляет 189 – 180 см;
- 3 балла – результат составляет 179 – 170 см;

- 2 балла выставляются при результате 169 см и менее.
Челночный бег 3x10 м (сек):
- 5 баллов - результат составляет 8,8 сек и менее;
- 4 балла – результат составляет 8,9 - 9,5 сек;
- 3 балла – результат составляет 9,6 - 10,0 сек;
- 2 балла выставляются при результате 10,1 сек и более.

Набранные балы выставляются в испытательный лист, суммируются и выставляется общая оценка за вступительные испытания.

- «5» - 14 – 15 баллов
- «4» - 11 – 13 баллов
- «3» - 8 – 10 баллов
- «2» - 7 баллов и менее

Минимальный проходной балл равен 8 баллам.

6. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания проводятся для поступающих очной и заочной формы обучения согласно расписанию, утвержденному директором техникума на спортивной базе техникума (стадион, спортивный зал).

Разработал
Председатель цикловой комиссии
спортивно-педагогических дисциплин

О.А. Тараненко

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

И.А. Макеева

**ИНФОРМАЦИЯ О ФОРМАХ ПРОВЕДЕНИЯ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**Вступительные испытания по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
на базе основного общего образования (9 классов)**

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 60 м (сек)	8,6 сек и меньше	8,7-9,6сек	9,7 - 10,5сек	10,6 сек и более
Прыжок в длину с места (см)	220 см и более	200-219 см	180 - 199см	179 см и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	8 раз и больше	6 -7 раз	4 -5 раза	3 раза и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 60 м (сек)	9,4 сек и меньше	9,5-10,0 сек	10,1-10,6 сек	10,7 сек и более
Прыжок в длину с места (см)	180 см и больше	170-179 см	160-169 см	159 см и менее
Челночный бег 3x10 м (сек), перенос предмета	9,0 сек и меньше	9,1-9,6 сек	9,7-10,3 сек	10,4 сек и более

**Вступительные испытания по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
на базе среднего общего образования (11 классов)**

Юноши:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 100 м (сек)	13,8 сек и меньше	13,9-14,2 сек	14,3-15,0 сек	15,1 сек и более
Прыжок в длину с места (см)	240 см и больше	220 - 239см	200 - 219см	199 см и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	10 раз и больше	8-9 раз	5-7 раз	4 раза и менее

Девушки:

тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 100 м (сек)	15,5 сек и меньше	15,6-16,2 сек	16,3-17,0 сек	17,1 сек и более
Прыжок в длину с места (см)	190 см и больше	180 - 189см	170-179 см	169 см и менее
Челночный бег 3x10 м (сек), перенос предмета	8,8 сек и меньше	8,9 - 9,5сек	9,6 - 10,0сек	10,1 сек и более