

Министерство образования и науки РД

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ДППК
им. Г. Б. Казиахмедова

Ш. Г. Сейидов

04 апреля 2022года

**Программа вступительных испытаний при приеме на обучения по
основной образовательной программе среднего профессионального
образования 49.02.01 Физическая культура в 2022 году**

Дербент 2022 г.

Общие положения

Поступающие на специальность «Физическая культура» проходят вступительные испытания на наличие у поступающих определенных физических качеств. Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений, направленных на выполнение уровня быстроты, скоростной силы и выносливости.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе: зачтено (не зачтено).

Перечень вступительных испытаний выполняется полностью.

При проведении вступительных испытаний оформляется протокол (приложение).

Перечень вступительных испытаний

1 – Легкоатлетические упражнения:

- а) – Бег на 100 метров;
- б) – Бег на 1000 метров, 500 метров;
- в) – Прыжок в длину с места.
- г) – Метание гранаты 700гр (ю), 500гр (д)

2 – Гимнастические упражнения:

- а) – Подтягивание (ю) (сгибание – разгибание рук(д))
- б) – Опорный прыжок (с/козел)

юноши						девушки						Баллы
Бег 100м (сек)	Бег 1000м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание гранаты 700 гр	Подтягивание	Опорный прыжок	Бег 100м (сек)	Бег 500м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание гранаты 500 гр	Сгибание – разгибание рук	Опорный прыжок	
12.3	3.00.0	260	41.00	20		14.6	2.05	230	25.00	30		20
12.4	3.03.0	256	40.00	19		14.8	2.06	225	24.00	28		19
12.5	3.06.0	252	39.00	18		15.0	2.07	220	23.00	26		18
12.6	3.09.0	248	38.00	17		15.1	2.08	215	22.00	24		17
12.7	3.12.0	244	37.00	16		15.2	2.09	210	21.00	22		16
12.8	3.15.0	240	36.00	15	Техника выполнения	15.3	2.10	205	20.00	20	Техника выполнения	15
12.9	3.18.0	237	35.00	14		15.4	2.11	200	19.50	18		14
13.0	3.21.0	234	34.00	13		15.2	2.12	197	19.00	16		13
13.1	3.24.0	231	33.50	12		15.3	2.13	194	18.50	14		12
13.2	3.27.0	228	33.00	11		15.4	2.14	191	18.00	12		11
13.3	3.30.0	225	32.50	10		15.5	2.15	187	17.50	10		10
13.4	3.33.0	222	32.00	9		15.6	2.16	184	17.00	9		9
13.5	3.36.0	219	31.50	8		15.7	2.17	181	16.50	8		8
13.6	3.39.0	216	31.00	7		15.8	2.18	178	16.00	7		7
13.7	3.42.0	213	30.50	6		15.9	2.19	175	15.50	6		6
13.8	3.45.0	210	30.00	5		16.0	2.20	172	15.00	5		5
13.9	3.48.0	207	29.50	4		16.1	2.21	169	14.50	4		4
14.0	3.51.0	204	29.00	3		16.2	2.22	166	14.00	3		3
14.1	3.54.0	201	28.50	2		16.3	2.23	163	13.50	2		2
14.2	3.57.0	197	28.00	1	16.4	2.24	160	13.00	1	1		

Требования к выполнению упражнений:

Бег на 100 метров

Проводится на ровной площадке длиной не менее 120 метров, размеченной линиями старта и финиша. Бег выполняется с низкого или высокого старта.

Кросс 1000 и 500 метров

Проводится на спортивной площадке с общего высокого старта (число участников забега не более 4 человек).

Прыжок в длину с места.

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол.

Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Метание гранаты

Метание гранаты проводится в определенном секторе для метаний. Разметка сектора производится согласно предъявляемым требованиям для метания гранаты. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Результаты всех попыток заносятся в протокол. Результат попытки не засчитывается при заступе участником разметки начала сектора или приземлении снаряда за разметку сектора. До начала вступительного испытания члены экзаменационной комиссии знакомят абитуриентов с порядком проведения экзамена, правилами. Дополнительное вступительное испытание проводится в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике и гимнастике. Во время экзамена абитуриенты должны соблюдать установленный порядок проведения вступительного испытания. При нарушении порядка проведения экзамена и отказе от соблюдения правил абитуриент может быть удален с экзамена. Итоговая оценка складывается из количества баллов за каждый вид испытаний по легкой атлетике и гимнастике.

Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1-2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Допускается незначительное сгибание, разведение ног и отклонение туловища от вертикального положения. Запрещается выполнение рывковых и хлестообразных движений.

Комплексное силовое упражнение

Из положения упора лежа (плечи, туловище и ноги составляют прямую линию). При выполнении необходимо:

- из И.П., согнуть руки до угла в локтевом суставе не менее 90°;
- разогнуть руки, вернуться в И.П.;
- зафиксировать на 0.5 сек видимое для судьи И.П.;

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию

Опорный прыжок

Козел в ширину, высота - 125 см.; мостик на расстоянии 1 м от козла; прыжок ноги врозь.

Результат вступительного испытания по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение.

Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению.

Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за вступительное испытание начисляется 0 (ноль) баллов.

Критерий оценивания вступительных испытаний

№	Вид	юноши		девушки		
		Критерий оценки	Уровень физической подготовленности	Оценка	Критерий оценки	Уровень физической подготовленности
1	100м	от 12 до 20	высокий	зачет	от 11 до 20	высокий
		от 7 до 11	средний	зачет	от 7 до 10	средний
		6 и ниже	низкий	не зачет	6 и ниже	низкий
2	1000м (ю) 500м (д)	от 12 до 20	высокий	зачет	от 10 до 20	высокий
		от 6 до 11	средний	зачет	от 5 до 9	средний
		5 и ниже	низкий	не зачет	4 и ниже	низкий
3	м/гранаты	от 12 до 20	высокий	зачет	от 12 до 20	высокий
		от 5 до 11	средний	зачет	от 5 до 11	средний
		4 и ниже	низкий	не зачет	4 и ниже	низкий
4	прыжок	от 12 до 20	высокий	зачет	от 10 до 20	высокий
		от 5 до 11	средний	зачет	от 5 до 9	средний
		4 и ниже	низкий	не зачет	4 и ниже	низкий
5	Подтягивание, сгибание- разгибание рук	от 12 до 20	высокий	зачет	от 13 до 20	высокий
		от 7 до 11	средний	зачет	от 7 до 12	средний
		6 и ниже	низкий	не зачет	6 и ниже	низкий
6	Опорный прыжок	технич. верно		зачет	технич. верно	
		т/неверно		не зачет	т/неверно	

**Экзаменационный лист
вступительного испытания по физической культуре**

фамилия, имя, отчество _____

дата прохождения вступительного испытания « ____ » _____ 2019 года

Наименование контрольного испытания	Бег (100м)	Бег (500м, 1000м)	Метание гранаты	Прыжок в длину с места	Подтягивание/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Опорный прыжок (г/козел)
Результаты контрольного испытания						
Баллы за контрольное испытание						

Общая сумма баллов _____

Подписи:

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

Протокол
Испытаний по нормативам по видам общей физической подготовки
В ДППК им Г. Б. Казиахмедова
по специальности 49.02.01

Дата проведения: « ____ » _____ 2022 года

Время проведения: _____

Преподаватель: _____

Ассистент: _____

№	Фамилия Имя Отчество	Результат вступительного испытания (баллы)	Зачтено/не зачтено
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Председатель предметной (экзаменационной) комиссии _____

Члены комиссии: _____
