

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
« САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ »

«Согласовано»
Зам. директора по УР
ГБПОУ «ССПК»
Нестерова Т.В.



«Утверждаю»
Директор
ГБПОУ «ССПК»
Чернованов В.Ф.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Физическая культура

по специальности

40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Программа разработана
преподавателями: Плотцевой С.А.
Хапиным А.В.
Якимовым А.М.

г.о. САМАРА 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний для специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность** разработана на основе базисного учебного плана основного общего образования.

Цель программы – определение уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Задачами программы являются:

- ознакомление с основными подходами к оценке общей физической подготовки;
- определение уровня физической подготовленности абитуриентов.

Программа включает следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика.

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования.

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке (ОФП), результат складывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности абитуриентов (Лях В.И. Пособие для учителя – М.: Просвещение, 2017).

Результаты всех вступительных испытаний оцениваются по 100 – балльной шкале и переводятся в оценки.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Раздел 1. Легкая атлетика (на базе основного общего образования).

1. Прыжки в длину толчком двумя с места.

Процедура тестирования. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед – вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по три попытки. в протокол заносится результат лучшей попытки.

2. Метание малого мяча на дальность (150 г).

Процедура тестирования. Определяется длина полета снаряда по дальности длины метания правой или левой рукой. Упражнение выполняется от линии старта. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Челночный бег 3*10м – используется для оценки уровня развития скоростных качеств

Процедура тестирования. После предварительной разминки, испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости 3 отрезка по 10 метров. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды.

Раздел 2. Гимнастика

1. Подтягивание на перекладине.

Процедура тестирования. Выполняют юноши из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). По команде «упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний.

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Процедура тестирования. Выполняется из положения, лежа на спине на гимнастическом мате. Партнер прижимает ступни к полу, колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде испытуемый поднимает туловище в вертикальное положение, касаясь локтями коленей и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подъемов.

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Результаты всех вступительных испытаний оцениваются по 100 бальной шкале и переводятся в оценки.

Система оценки вступительных после основного общего образования. При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке результат складывается на основе стандартных нормативов оценки подготовленности школьников. (Лях В.И. Пособие для учителя – М.: Просвещение, 2017)

9 класс

№ п/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		3 оценка	4 оценка	5 оценка	3 оценка	4 оценка	5 оценка
		15 баллов	20 баллов	25 баллов	15 баллов	20 баллов	25 баллов
1.	Прыжки в длину						
2.	Метание мяча в горизонтальную цель. (из 5 попыток)	2 попадания	3 попадания	4-5 попадания	2 попадания	3 попадания	4-5 попадания
3.	Челночный бег 3x10	10,0-9,6 сек	9,-9,1 сек	9,0-и менее сек	11,0-10,1 сек	10,0-9,6	9,5 и менее сек
4.	Подтягивание на перекладине	4-5 раз	6-7 раз	8 и более раз	-	-	-
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	-	-	-	20-22 раза	23-24 раза	25 и более раз

Перевод в оценки по количеству избранных баллов

Количество баллов	60-100	Меньше 60 баллов
Отметка	зачтено	не зачтено

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: учебник для педучилищ / А.Т. Брыкин - М., ФИС, 2013.-287 с.
2. Виноградов П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / Виноградов, П.А., Душанин А.П., -М.: Советский спорт, 2015.-99 с.
3. Городецкий А.М. Гимнастика с методикой преподавания: учебник для педучилищ / А.М. Городецкий - М., ФИС, 2016.-267 с.
4. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие /А.И Жилкин, В.С. Кузмин. - М., « Академия». 2015.- 465 с.
5. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: учебник для пед. колледжей - М., ФИС, 2016.-234 с.
6. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика, : учебник для пед.вузов / Н.Г. Озолин-М., «Физкультура и спорт» 2011.-460 с.

Дополнительные источники:

1. Бутейко Б.И. Новое в понимании здоровья / Б.И. Бутейко// Теория и практика ФК.2010.- № 3- С.45-48
2. Лубшев М.А Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: методическая разработка / М.А. Лубшев- М: РГАФК, 2012.- 56 с.
3. Лях В.Н. Координационные способности школьников / В.Н.Лях// Физическая культура. – 2011. - № 7. – С. 34-39.