


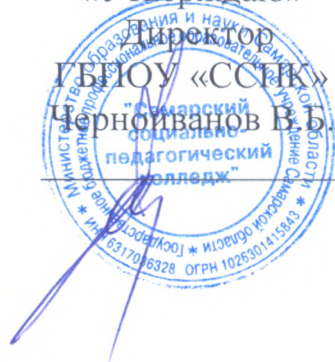
Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области
« САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ »

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



«Утверждаю»

Директор
ГБПОУ «ССПК»
Чернойванов В.Б.



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 2016 г.

Пояснительная записка

Программа по дисциплине «Физической культура» составлена 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 СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Задачами программы являются:

- ознакомить с основными подходами к оценке общей физической подготовке;
- определить уровень 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, 2007).

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

Содержание

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 сантиметров. 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.

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура»

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

Система оценки вступительных испытаний после основного общего образования.

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке результат складывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников. (Лях В.И. Пособие для учителя – М.:Просвещение, 2007)

Вступительные испытания по физической культуре

Результаты всех вступительных испытаний оцениваются по 100 балльной 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, 2007)

9 класс

№ п / п	Вид упражнения	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

Список использованных источников

Основные источники:

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика [Текст]: учебник для педучилищ / А.Т. Брыкин- М., ФИС, 1971.-287 с..
- 2.Виноградов, П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / Виноградов, П..А., Душанин А.П., -М.: Советский спорт, 1996.-99 с.
- 3.Городецкий, А.М.Гимнастика с методикой преподавания [Текст]: учебник для педучилищ / А.М. Городецкий - М., ФИС, 1985.-267 с.
- 4.Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика, [Текст]: учебное пособие /А.И Жилкин, В.С. Кузмин. - М., « Академия». 2005.- 465 с.
- 5.Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания [Текст] : учебник для пед. колледжей - М., ФИС, 1990.-234 с.
- 6.Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика, [Текст]: учебник для пед.вузов / Н.Г. Озолин-М., «Физкультура и спорт» 1983.-460 с.

Дополнительные источники:

1. Бутейко Б.И. Новое в понимании здоровья. [Текст]: / Б.И. Бутейко// Теория и практика ФК.1997.- № 3- С.45-48
2. Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики. [Текст]: методическая разработка./ М.А. Лубшев- М: РГАФК, 1996.- 56 с.
3. Лях В.Н. Координационные способности школьников. [Текст] / В.Н.Лях// Физическая культура. – 2001. - № 7. – С. 34-39.

