

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики

Негосударственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Карачаево-Черкесский финансово-юридический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор НОУ СПО «КЧФЮТ»

_____ Л.А.Минасова

« 24 » _____ апреля _____ 2015 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по дисциплине «Физическая культура»

для специальности

40.02.02.Правоохранительная деятельность

Рассмотрена и одобрена
предметной (цикловой) комиссией ООД
протокол № 8 от « 07 » апреля 2015 г.

Председатель комиссии
_____ И.Г.Бурдина

Черкесск, 2015

1. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 23 января 2014 г. N 36 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования" и Порядком приема по образовательным программам среднего профессионального образования в НОУ СПО «Карачаево-Черкесский финансово-юридический техникум» на 2015/2016 учебный год.

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 подготовки;
- определить уровень физической подготовленности.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Поступающий должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи вступительного испытания, их обязанности и права, правила безопасности.

Поступающие, получившие неудовлетворительную оценку или не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются. Поступающий, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине (наличие подтверждающего документа), допускается к вступительным испытаниям в другое время.

2. Содержание программы вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, результаты которых оцениваются по 100-балльной системе.

Вступительное испытание включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 100 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (вступительное испытание проводится для девушек).

Правила выполнения контрольных упражнений

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. *Бег на дистанцию 100 м* проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») на-

чинают движение по дистанции.

2. *Прыжок в длину с места* выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

3. *Подтягивание в висе на перекладине (юноши)* выполняется из исходного положения – вис на прямых руках хватом сверху, положение вися фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение вися. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение вися на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- при неравномерном подтягивании (поочередно правой, левой руками);
- при выполнении рывков или маховых движений;
- при перехвате;
- если подбородок не пересек уровень перекладины

4. *Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).*

Выполняется из исходного положения – упор лежа, расстояние между кистями – чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, подбородок приподнят. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения – произволь-

ный. Упражнения не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных «отжиманий».

Критерии оценки вступительного испытания

№ п/п	Контрольные тесты	Количество баллов					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на дистанцию 100 м	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.	Прыжок в длину с места, см	230	215	200	185	170	155
3.	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	14	11	8			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз				16	10	9

По результатам выполнения трех контрольных тестов набранные поступающим баллы суммируются. В случае если один из нормативов не сдан или показанный результат ниже минимально возможного, поступающий получает за этот норматив 0 баллов. Сумма баллов определяет итоговую оценку:

№ п/п	Сумма баллов по итогам сдачи контрольных тестов	Итоговая оценка	
1.	9	40 баллов	удовлетворительно
2.	10	50 баллов	удовлетворительно
3.	11	60 баллов	хорошо
4.	12	70 баллов	хорошо
5.	13	80 баллов	хорошо
6.	14	90 баллов	отлично
7.	15	100 баллов	отлично

С результатами вступительных испытаний поступающий и (или) его законный представитель могут быть ознакомлены на следующий день после проведения испытаний.

3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.

2. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.

3. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;

4. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.

5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

2. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Web:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>