

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

«17» апреля 2017 г.



Правила и практическая часть вступительных испытаний по физической культуре на базе 9, 11 классов

9 класс										
Баллы	Прыжки в длину с места (см)		Подтягивание из виса (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	В зависимости от погоды				Бег 1000 м (мин)	
					Бег 60 метров		Челночный бег 3 по 10 метров			
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
5	230 и >	185 и >	14 и >	16 и >	8,0 и <	9,3 и <	6,9 и <	7,9 и <	4,00 и <	5,00 и <
4	210-229	170-184	11-13	11-15	8,1-8,5	9,4-10,1	7,0-7,6	8,0-8,7	4,01-4,30	5,01-6,00
3	195-209	160-169	9-10	9-10	8,6-8,8	10,2-10,5	7,7-7,9	8,8-8,9	4,31-5,00	6,01-6,30
2	185-194	150-159	7-8	7-8	8,9-9,1	10,6-10,9	8,0-8,2	9,0-9,2	5,01-5,30	6,31-7,00
1	175-184	140-149	5-6	5-6	9,2-9,4	11,0-11,3	8,3-8,7	9,3-9,7	5,31-6,00	7,01-8,30
0	176 и <	139 и <	4 и <	4 и <	9,5 и >	11,4 и >	8,8 и >	9,8 и >	6,01 и >	8,31 и >

11 класс										
Баллы	Прыжки в длину с места (см)		Подтягивание из виса (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	В зависимости от погоды				Бег 1000 м (мин)	
					Бег 100 метров		Челночный бег 3 по 10 метров			
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.			Юн.	Дев.
5	240 и >	195 и >	15 и >	17 и >	13,1 и <	16,4 и <	7,1 и <	8,2 и <	3,45 и <	4,45 и <
					7,9 и <	9,6 и <				
4	225-239	180-194	12-14	12-16	13,2-14,1	16,5-17,4	7,2-7,7	8,3-8,8	3,46-4,10	4,56-5,50
					8,0-8,6	9,7-10,5				
3	210-224	170-179	10-11	10-11	14,2-14,4	17,5-17,8	7,8-8,0	8,9-9,0	4,11-4,50	5,51-6,10
					8,7-9,0	10,6-10,9				
2	195-209	160-169	7-9	8-9	14,5-14,9	17,9-18,3	8,1-8,3	9,1-9,3	4,51-5,20	6,11-7,40
					9,1-9,5	11,0-11,4				
1	180-194	150-159	5-6	6-7	15,0-15,4	18,4-18,8	8,4-8,9	9,4-9,9	5,21-5,50	7,41-8,00
					9,6-10,0	11,5-11,9				
0	179 и <	149 и <	< 4	< 4	15,5 и >	19,9 и >	9,0 и >	10,0 и >	6,51 и >	8,01 и >

Упражнения для девушек:

- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Бег 60 метров (челночный бег 3 по 10 метров)
- Бег 1000 метров

Упражнения для юношей:

- Прыжок в длину с места
- Подтягивание туловища на перекладине из положения виса
- Бег 60 метров (челночный бег 3 по 10 метров)
- Бег 1000 метров

Техника выполнения упражнений.

1. Бег на 60 метров.

По команде «На старт» учащийся подходит к линии и занимает исходное положение низкого старта. «Внимание» - опираясь на руки, разгибает ноги. «Марш» - начинает бег по своей дорожке. 60 метров из исходного положения высокого старта. За три фальстарта учащийся снимается с дистанции.

2. Челночный бег 3 по 10 м.

По команде «На старт» учащийся подходит к линии старта, «Внимание» - занимает и. п. - высокого старта, «Марш» - начинает бег до 10-метровой линии, которую касается любой частью тела и возвращается к линии старта, касается её и бежит к 10 метровой линии, месту финиша. За три фальстарта учащийся снимается с дистанции.

3. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - «старт пловца», носки у линии, махом рук вперед-вверх - выполняется прыжок толчком с двух ног. Результат засчитывается по линии пяток любой ноги, стоящей сзади. Выполняется три попытки - лучшая попытка идёт в зачёт. Точность оценки до 1 см.

4. Подтягивание туловища на перекладине из положения виса.

По команде «Начинай» учащийся из виса хватом сверху подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и т. д. Упражнение выполняется плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивание за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторением не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

5. Бег 1000 метров.

По команде «На старт» учащийся подходит к линии и занимает исходное положение. «Марш» - начинает бег по дорожке. 1000 метров из исходного положения высокого старта. В случае перехода с бега на шаг учащийся снимается с дистанции.

Зачет выставляется в случае, если средний балл за сдачу семи зачетов составляет 3,0 и выше.

Гимнастика (акробатика).

Комбинации для вступительных испытаний.

(Визуальная оценка преподавателя за правильность и безошибочность выполнения)

Акробатическая комбинация для мальчиков.

1. С 2 – 3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев
2. Силой стойка на голове и руках, согнув ноги
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок, вверх прогибаясь с поворотом кругом
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.

Акробатическая комбинация для девочек.

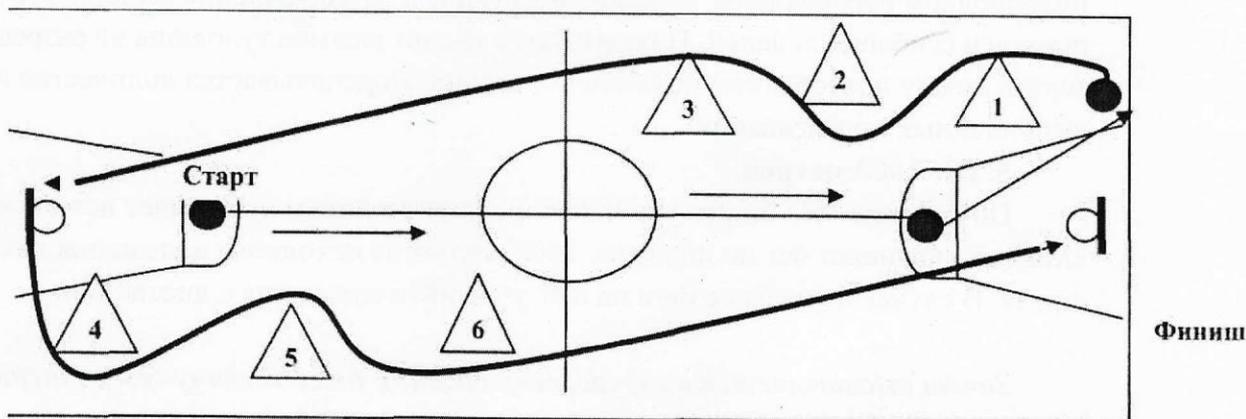
1. Шагом левой равновесие
2. Выпад правой, руки в стороны
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед
4. Кувырок назад в упор присев
5. Прыжок вверх с поворотом кругом

Спортивные игры (баскетбол).

Комбинации для вступительных испытаний.

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу участник первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира 3 ведет мяч к щиту и выполняет атаку кольца в движении (бросок в корзину после двух шагов из-под щита). Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров 4-6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру 6), далее ведет мяч к другому щиту и выполняет атаку в движении.

Схема расположения участника и выполнения



Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания с линии штрафного броска, участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает упражнение, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется 10 с за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом 3 с. за каждый неточный бросок. Если участник заступил за линию штрафного броска мяч не засчитывается, и ему начисляются 3 с. В случае непопадания мяча в кольцо при выполнении атаки кольца в движении – штраф 3 с. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение 1 секунда

Юноши

Время выполнения комбинации (в секундах)	Оценка

45 и меньше	5
46 – 55	4
56 – 65	3
66 – 76	2
77 – 87	1
88 и более	0

Девушки

Время выполнения комбинации (в секундах)	Оценка
50 и меньше	5
51– 60	4
59 – 70	3
71 – 80	2
81 – 91	1
92 и больше	0

**Спортивные игры (волейбол).
Контрольный тест для вступительных испытаний.**

- 1) Выполнение подачи (верхняя прямая; нижняя прямая) через сетку высотой 2,24 см – 5 попыток. Засчитывается попадание в площадку. При заступе за лицевую линию попадание мяча в площадку не засчитывается.

Выполнение подачи	Оценка
5 попаданий	5
4 попадания	4
3 попадания	3
2 попадания	2
1 попадание	1

- 2) Выполнение верхней передачи над собой - 15 раз (без потери мяча), не выходя за пределы половины волейбольной площадки.

Выполнение верхней передачи над собой	Оценка
15 раз и больше	5
8 – 14	4
5 – 7	3
3 – 4	2
2 раза	1
1	0

- 3) Выполнение нижней передачи над собой - 15 раз (без потери мяча), не выходя за пределы половины волейбольной площадки.

Выполнение нижней передачи над собой	Оценка
15 раз и больше	5
8 – 14	4
5 – 7	3
3 – 4	2
2 раза	1
1	0

Зачет выставляется в случае, если средний балл за сдачу семи зачетов составляет 3,0 и выше.