

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный
педагогический институт имени М.Е. Евсевьева»**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*программа, критерии оценивания результатов, правила проведения
вступительного испытания по программам среднего профессионального
образования (СПО)*

САРАНСК 2016

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Требования к уровню подготовки абитуриента

Абитуриенты, поступающие для обучения по программе среднего профессионального образования «Физическая культура», сдают экзамен по дисциплине «Физическая культура».

Содержание экзамена и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре и Комплекса ГТО.

Вступительное испытание по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня развития быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня развития силы, гибкости, ловкости.

2. Содержание программы

На вступительном экзамене по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах многоборья (девушки – бег 500 метров, юноши – бег 1000 метров; бег 100 метров; прыжок в длину с места толчком двумя ногами);

- в гимнастических видах многоборья (выполнить комбинацию по акробатике, выполнить силовое упражнение (юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

Вступительное испытание по физической культуре проводится в течение двух дней. Каждый вид спортивного многоборья проводится в отдельный день в следующей последовательности: гимнастика, легкая атлетика.

Начало экзаменов – с 9.00. Все абитуриенты перед экзаменом распределяются по группам в количестве 25-30 человек, для каждой из которых назначается время сдачи того или иного вида спортивного многоборья. Номер группы и время прибытия на экзамен доводится на консультации и вывешивается на факультете физической культуры, на справочно-информационном стенде не позднее, чем за день до первого вида многоборья.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГООБОРЬЯ

Бег 1000 м

Баллы	Юноши 15-16 лет 1000 метров	Девушки 15-16 лет 500 метров
	Результат	Результат
20	4.00,0	2.10,0
19	4.05,0	2.15,0
18	4.10,0	2.20,0
17	4.15,0	2.25,0
16	4.20,0	2.30,0
15	4.25,0	2.35,0
14	4.30,0	2.40,0
13	4.35,0	2.45,0
12	4.40,0	2.50,0
11	4.45,0	2.55,0
10	4.50,0	3.00,0
9	4.55,0	3.05,0
8	5.00,0	3.10,0
7	5.10,0	3.15,0
6	5.15,0	3.20,0
5	5.20,0	3.25,0
4	5.25,0	3.30,0
3	5.30,0	3.35,0
2	5.35,0	3.40,0
1	5.40,0	3.45,0

100 метров

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
15	13.5	15.6
14	13.6	15.8
13	13.5	16.0
12	13.7	16.2
11	13.9	16.4
10	14.1	16.6
9	14.3	16.8
8	14.5	17.0
7	14.7	17.3
6	14.9	17.6
5	15.1	17.9
4	15.3	18.2
3	15.5	18.5
2	15.7	18.8
1	16.0	19.0

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
15	2,30	1,80
14	2,25	1,75
13	2,20	1,70
12	2,15	1,65
11	2,10	1,60
10	2,05	1,55
9	2,00	1,50
8	1,95	1,45
7	1,90	1,40
6	1,85	1,35
5	1,80	1,30
4	1,75	1,25
3	1,70	1,20
2	1,65	1,15
1	1,60	1,10

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ (юноши)

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Баллы	Количество раз
10	12
9	11
8	10
7	9
6	8
5	7
4	6
3	5
2	4
1	3 и меньше

(девушки)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90°).

Баллы	Количество раз
10	15
9	14
8	13
7	12
6	11
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6 и меньше

Упражнение на акробатике

(юноши)

Элемент	Оценка
И. п. – полуприсед с наклоном, руки назад	0.5
– с прыжка кувырок вперед в группировке в упор присев;	1.5
– стойка на голове и руках (держать)	3.0
– опускание в упор присев;	0.5
– встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;	0.5
– переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны и приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;	3.0
– кувырок вперед в группировке в упор присев прыжок вверх прогнувшись, и. п.	1.0

Упражнение на акробатике

(девушки)

Элемент	Оценка
И. п. – основная стойка	--
– равновесие на правой (левой)	1,0
– приставляя левую (правую), полуприсед, руки назад	0,5
– кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно	2,0
– поворот кругом в упор присев	0,5
– кувырок назад в упор присев	2,0
– перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
– «мост»	2,0
– поворот налево (направо) в упор присев	1,0
– прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0,5

Примечание: каждый выполненный элемент на акробатике оценивается оценкой, сумма которых затем переводится в баллы согласно представленной ниже таблице критериев.

Критерий оценки упражнений на акробатике по баллам (юноши, девушки)

Оценка	Баллы
10 – 9.8	20
9.7 – 9.6	19
9.5 – 9.4	18
9.3 – 9.2	17
9.1 – 9.0	16
8.9 – 8.8	15
8.7 – 8.6	14
8.5 – 8.4	13
8.3 – 8.2	12
8.1 – 8.0	11
7.9 – 7.8	10
7.7 – 7.6	9
7.5 – 7.4	8
7.3 – 7.2	7
7.1 – 7.0	6
6.9 – 6.8	5
6.7 – 6.6	4
6.5 – 6.4	3
6.3 – 6.2	2
6.1 – 6.0	1

Критерии оценки уровня физической подготовленности осуществляются по пятибалльной системе. Перевод от стобалльной системы к пятибалльной шкале приведен в таблице ниже.

Баллы	Оценка
60 баллов и выше	отлично
40-59 баллов	хорошо
25-39 баллов	удовлетворительно
менее 25 баллов	неудовлетворительно

2. Правила проведения

Перед экзаменом по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) на факультете физической культуры проводится консультация (для желающих попробовать выполнить виды контрольных упражнений гимнастического многоборья, необходимо при себе иметь спортивную форму и сменную обувь).

Экзамен по гимнастике организуется и проводится в гимнастическом и спортивном зале факультета физической культуры, по легкой атлетике – на стадионе МГПИ им. М.Е Евсевьева. В случае непредвиденных обстоятельств экзамен может проводиться на базе другого физкультурно-спортивного объекта.

На экзаменах по гимнастике и легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Во время проведения вступительного испытания, экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- являться на экзамен за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием экзаменов);
- предъявить экзаменационный лист по прибытию к месту проведения экзамена;
- соблюдать тишину;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением неудовлетворительной оценки за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

ПРИМЕЧАНИЕ: абитуриент допускается до сдачи экзаменов по физической культуре только при наличии **ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ЛИСТА** (выдается при сдаче документов в приемную комиссию вуза).

В случае опоздания на экзамен абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если абитуриент не смог явиться на экзамен по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни) он обязан предоставить в экзаменационную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или экзамена в целом), но не позднее сроков проведения экзамена по физической культуре.