ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

вступительных испытаний по физической подготовке для абитуриентов специальности 49.02.01 «Физическая культура» Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский педагогический колледж» Министерства образования Чувашской Республики

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Вступительный экзамен по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводится в форме спортивного испытания с целью проверки у абитуриентов уровня физической подготовки, практических умений при выполнении нормативов и выявления у экзаменуемого потенциала физических способностей.

Вступительный экзамен по физической культуре состоит из 2 частей:

- 1. Лёгкая атлетика;
- 2. Гимнастика.

Каждый раздел вступительного экзамена содержит определенные требования и критерии оценки. Оценивание по каждому критерию осуществляется по шкале от 0 до 5 баллов.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ

Экзамен по лёгкой атлетике проводится по следующим видам:

- Бег 100 м;
- Бег 1000 м.

Нормативные требования и оценки по лёгкой атлетике соответствуют ВФСК ГТО, действующим на всей территории Российской Федерации.

	Нормативные требования и оценки						
Виды лёгкой атлетики	Юноши		Девушки				
	ОТЛ.	xop.	удовл.	ОТЛ.	xop.	удовл.	
Бег 100 м.	12,7	13,5	14,1	14,7	15,5	16,8	
Бег 1000 м.	3,05	3,15	3,25	3,45	4,00	4,15	

Итоговая оценка по экзамену лёгкая атлетика определяется по указанному результату

Экзамен по гимнастике

1. Юноши. Силовые тесты по выбору: перекладина высокая, подтягивание в висе.

13 раз - Оценка"5"	
10 раз - Оценка"4"	
8 раз - Оценка"3"	

2. Девушки

Сгибание рук в упоре лежа

16 раз - Оценка"5"	
10 раз - Оценка"4"	
9 раз - Оценка"3"	

3. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (*для всех*)

Юноши

13 см Оценка"5"
8 см Оценка"4"
6 см Оценка"3"

Девушки

16 см Оценка"5"	
9см Оценка"4"	
7 см Оценка"3"	

Судейство проводится открытым способом по правилам соревнований спортивной гимнастики.

Абитуриенты должны набрать следующее количество баллов:

18 баллов - оценка «5» (отлично)

14 баллов - оценка «4» (хорошо)

12 баллов - оценка «З» (удовлетворительно)

Для допуска к экзамену по лёгкой атлетике и гимнастике абитуриент должен иметь нагрудный номер, цифровое значение, которого должно соответствовать номеру его экзаменационного листа. Размеры номера h - 15 см., ширина - 15 см. Номер изготавливается на отдельном куске белой материи и пришивается к майке на грудь. Спортивная форма по лёгкой атлетике: майка, трусы спортивные, шиповки беговые, кроссовки. Форма по гимнастике: майка, трико нижнее, чешки или носки белые. Спортивная форма абитуриента должна быть чистой, выглаженной и опрятной.