

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Кузнецкий многопрофильный колледж»
Д.А.Мокшин
2023г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ
ПО ПРОВЕРКЕ СПОРТИВНЫХ ДАННЫХ**

**НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(9 КЛАССОВ)**

2023

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате освоения физической культуры абитуриент должен:

знать/понимать

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием, и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Для прохождения вступительных испытаний по проверке физических качеств необходимо выполнить следующие нормативы:

ГИМНАСТИКА

(юноши)

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. Подтягивание | 15 раз |
| 2. Параллельные брусья | угол в упоре – держать 3 секунды |

(девушки)

- | | |
|--|--------|
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 30 раз |
| Отжимание (сгибание, разгибание рук в упоре) | 20 раз |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши

- | | |
|-----------|------|
| Бег 100 м | 13,5 |
| Бег 800 м | 2,40 |

Прыжки в длину 4,60 м

Девушки

- | | |
|-----------|------|
| Бег 100 м | 16,0 |
| Бег 400 м | 1,30 |

Прыжки в длину 3,40 м

Абитуриент прошел проверку физических качеств, если он выполнил нормативы по всем упражнениям