

Рассмотрен
на заседании
Цикловой комиссии
протокол № 8
от «27» 04 2022



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ НА НАЛИЧИЕ
ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КИЗЛЯРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»
НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**КИЗЛЯР
2022**

Программа вступительного испытания разработана по специальности среднего профессионального образования базовой подготовки (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

Жарков В.В. председатель ЦК, преподаватель профессионального цикла дисциплин;

Омарова З.Г., преподаватель профессионального цикла дисциплин.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных физических качеств, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации*(12), проводятся вступительные испытания при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Данная программа включает характеристику и описание процедуры вступительного испытания и критериев оценки, а также перечень знаний, умений и навыков, необходимых абитуриентам для его успешного прохождения.

Цель составителей программы – оказание помощи абитуриентам при подготовке к вступительному испытанию.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Данная программа вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура предназначена для абитуриентов, поступающих в ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж».

Настоящая программа составлена на основании требований к уровню подготовки специалиста по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Программа обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 49.02.01 Физическая культура

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Вступительные испытания проводятся по предмету «Физическая культура» с целью профессионального отбора по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура сдают вступительное испытание по предмету «Физическая культура».

По результатам физических упражнений оценивается физическое состояние человека, физическая подготовленность.

Абитуриенты, освоившие основную образовательную программу **основного общего образования** должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Абитуриенты, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Цель вступительного испытания по предмету «Физическая культура»:

- оценить общую физическую подготовку абитуриентов, необходимую для овладения будущей специальностью.

Перед началом вступительного испытания для абитуриентов проводится консультация.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент 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 обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

4. ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (квалификация - учитель физической культуры).

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного общего образования – на базе 9 класса);
- бег на дистанцию 100 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе среднего общего образования – на базе 11 класса);
- челночный бег 10 X 10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

Условия выполнения физических упражнений по предмету «Физическая культура» предусматривают следующий порядок:

1. **Бег на дистанцию 60 м** (для поступающих на базе основного общего образования) 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!» - подаются плечи и корпус

вперед и замирают, по стартовому сигналу (По команде «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Бег на дистанцию 100 метров (для поступающих на базе среднего общего образования) 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 (По команде «Марш!») начинают движение по дистанции.

3. 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.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале.

При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек). Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в исходное положение лопатками коснуться пола.

6. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

7. Метание гранаты или Толкание ядра (на усмотрение образовательной организации).

Метание гранаты.

Во время выполнения этого упражнения нужно учитывать такие моменты. Разбег от начала старта до линии броска гранаты не должен превышать 30 метров. При этом сама линия имеет ширину до 4 метров. Для полета гранаты выделяется коридор шириной в 10 метров и длиной до 60 – 70 метров. Во время выполнения этого упражнения ученик должен:

- отойти на линию стартового разбега;
- поднять гранату маховой рукой над плечом;
- по команде начать движение в сторону линии броска. При этом рука с гранатой должна свободно болтаться в такт движений вперед-назад;
- за четыре – пять шагов до точки метания рука с гранатой подается максимально назад и потом с каждым шагом начинает перемещаться по направлению броска с тем, чтобы на предпоследнем шаге начать, а на последнем шаге выполнить метательное упражнение с ускорением за счет набранной во время бега инерции;
- конечный бросок осуществляется с поворотом туловища, с тем, чтобы добавить ускорение гранате во время полета. При этом тело может разворачиваться практически на 45 градусов

Толкание ядра

Сдача норматива осуществляется на открытых стадионах. Для этого необходимо освободить площадку длиной до 20 – 25 метров. Броски осуществляются в сторону открытого грунта, чтобы не повредить искусственное, либо асфальтное покрытие стадиона. Зона выполнения

упражнения ограждается, выставляются наблюдатели, чтобы туда случайно не попали посторонние.

Суть упражнения – забросить ядро на как можно дальше расстояние. Оценивается по пятибалльной шкале. В зачет идут оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Расстояние изначально отмеривается от контрольной линии и отмечается флажками. Обычно для сдачи норматива ученику дается до трех попыток. Учитывается лучший результат. Нормативы юношам и девушкам устанавливаются разные с учетом их физиологических особенностей

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

5.ПРОВЕРКА ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ РАБОТ

Критерии оценки выполнения физических упражнений по предмету «Физическая культура»

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационной ведомости абитуриента, выставляются оценки по 25-ти балльной шкале (таблицы 1 и 2). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнивший все физические упражнения составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям абитуриент получает 0 баллов.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 51.

Результат вступительных испытаний по специальности 49.02.01 Физическая культура оценивается по системе «зачтено»/«незачтено».

Таблица1

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе основного общего образования (9 классов)**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину (м, см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин. сек)		Бег 1000 м (мин. сек)	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину (м, см)	Отжимание (раз)
1	3.35	16.0	4.50	1	6.30	18.0	2.05	1
	3.40	15.7	4.45	2	6.25	17.8	2.10	
2	3.45	15.4	4.40	3	6.15	17.6	2.15	2
	3.50	15.2	4.35	4	6.06	17.4	3.20	
3	4.00	15.0	4.31	5	5.57	17.2	3.25	3
	4.05	14.8	4.27	6	5.48	17.0	3.30	
4	4.10	14.6	4.23	7	5.40	16.8	3.35	4
	4.15	14.4	4.19	8	5.32	16.6	3.40	
5	4.20	14.2	4.15	9	5.24	16.4	3.45	5
	4.25	14.0	4.12	10	5.17	16.2	3.50	
6	4.30	13.9	3.50	11	5.11	16.0	3.55	6
	4.35	13.8	3.45	12	5.07	15.9	3.60	
7	4.40	13.7	3.40	13	4.50	15.8	3.65	7
	4.45	13.6	3.35	14	4.45	15.7	3.70	
8	4.55	13.5	3.30	15	4.30	15.6	3.75	8
9	5.00	13.5	3.28	16	4.25	15.5	3.80	9
10	5.05	13.4	3.26	17	4.20	15.4	4.87	10
11	5.07	13.3	3.24	18	4.15	15.2	4.95	11
12	5.10	13.2	3.20	19	4.10	15.0	4.00	12
	5.15	13.1	3.19	20	4.09	14.95	4.08	
13	5.17	13.0	3.18	21	4.08	14.90	4.15	13
	5.20	12.9	3.16	22	4.06	14.85	4.20	
14	5.25	12.8	3.14	23	4.04	14.80	4.22	14
	5.27	12.7	3.12	24	4.02	14.75	4.27	
15	5.30	12.6	3.10	25	4.00	14.70	4.30	15

Таблица2

**Нормативы физической подготовленности
поступающих на базе среднего общего образования (11 классов)**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину (м, см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин. сек)		Бег 1000 м (мин. сек)	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину (м, см)	Отжимание (раз)
1	3.40	16.0	4.50	1	6.25	18.0	2.10	1
	3.45	15.7	4.45	2	6.15	17.5	2.15	
2	3.50	15.4	4.40	3	6.06	17.2	2.20	2
	4.00	15.2	4.35	4	5.57	17.0	3.25	
3	4.05	15.0	4.31	5	5.48	16.8	3.30	3
	4.10	14.8	4.27	6	5.40	16.6	3.35	
4	4.15	14.6	4.23	7	5.32	16.4	3.40	4
	4.20	14.4	4.19	8	5.24	16.2	3.45	
5	4.25	14.2	4.15	9	5.17	16.0	3.50	5
	4.30	14.0	4.12	10	5.11	15.8	3.55	
6	4.35	13.9	3.50	11	5.07	15.7	3.60	6
	4.40	13.8	3.45	12	5.05	15.6	3.65	
7	4.45	13.7	3.40	13	4.48	15.5	3.70	7
	4.50	13.6	3.35	14	4.40	15.4	3.75	
8	5.00	13.5	3.31	15	4.32	15.3	3.80	8
9	5.05	13.4	3.27	16	4.20	15.2	3.85	9
10	5.07	13.3	3.23	17	4.15	15.1	4.75	10
11	5.10	13.2	3.19	18	4.10	15.0	4.00	11
12	5.15	13.1	3.15	19	4.05	14.9	4.05	12
	5.17	13.0	3.12	20	3.55	14.8	4.17	
13	5.20	12.9	3.09	21	3.50	14.7	4.20	13
	5.25	12.8	3.08	22	3.45	14.6	4.25	
14	5.27	12.7	3.07	23	3.40	14.5	4.27	14
	5.30	12.6	3.06	24	3.35	14.4	4.30	
15	5.35	12.5	3.05	25	3.30	14.3	4.35	15

Норматив метание гранаты

Метание гранаты 500 и 700 гр, мет.						
Мальчики 700 гр			база	Девочки 500 гр		
5	4	3		5	4	3
32	26	22	<u>9 класс</u>	19	15	12
38	32	26	<u>11 класс</u>	22	19	16

Норматив толкания ядра

Толкание ядра 3 и 5 кг, мет.

Мальчики 5 кг			база	Девочки 3 кг		
5	4	3		5	4	3
8.50	7.50	5.30	<u>9 класс</u>	6.00	5.50	4.50
9.00	8.00	6.00	<u>11 класс</u>	6.50	6.00	5.00