

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ВИЛЮЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Согласовано:

Заместитель директора по
Учебной работе:
_____ Тутукарова А.Н.

« ____ » _____ 2024 г.

Утверждаю:

Директор
_____ Алексеев И.И

« ____ » _____ 2024 г.

**ПРОГРАММА
вступительного испытания по
специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
(на базе 9 класса, основного общего образования)**

Квалификация: «Учитель адаптивной физической культуры»
(очная форма обучения)

2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (на базе 9 класса).

Направленность подготовки специалиста в области «Адаптивная физическая культура»:

Деятельность выпускников направлена на адаптивное физическое воспитание детей, подростков и молодежи, отнесенных к специальным медицинским группам и с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях.

Основной целью вступительных испытаний является выявление уровня готовности поступающих, к освоению основной профессиональной образовательной программы по данной специальности, требующим наличия физической подготовленности и психологических качеств.

Вступительные испытания проводятся в очной форме. В защиту «Портфолио» абитуриента, в котором фиксируются вопросы к поступающему и комментарии экзаменаторов. И испытание практического характера – показывающий уровень физической подготовленности абитуриента.

При поступлении преимущество имеют абитуриенты, имеющие спортивный разряд не ниже 2-го (при равенстве вступительных баллов Лица, не отправившие в срок документы по уважительной причине, могут быть допущены к испытаниям в резервный день в период до полного завершения вступительных испытаний. Лица, не отправившие в назначенное время по расписанию без уважительных причин или получившие неудовлетворительную оценку, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, выбывают из конкурса и не зачисляются в колледж.

Повторный прием документации вступительных испытаний и при получении неудовлетворительной отметки и передача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

Проведение вступительных экзаменов организуется следующим образом:

- абитуриенты имеющие золотой знак ГТО, мастера спорта РС (Я), РФ по видам спорта освобождаются от сдачи ОФП;

- «Портфолио» абитуриент в печатном виде пишет самопрезентацию представления самого «Я», эссе своих достижений.

Дата проведения экзамена:

-абитуриенты в установленный срок отправляют, результаты удостоверяющие золотой знак ГТО (при наличии), удостоверение мастера спорта РС (Я), РФ (при наличии), на электронную почту Otdel.fo@mail.ru; -после окончания вступительных испытаний предметная комиссия выставляет набранные баллы в соответствующие протоколы и сдают в приемную комиссию;

- результаты вступительного испытания по ОФП объявляются через 2-3 дня после получения, результаты испытаний размещаются на информационном стенде и официальном сайте приемной комиссии колледжа.

Общий балл зачисления складывается из максимального балла вступительных испытаний по 2 этапам.

Цель вступительных испытаний:

- выявление абитуриентов, подготовленных к продолжению образования в учебном заведении повышенного уровня среднего профессионального образования по специальностям **49.02.02 «Адаптивная физическая культура».**

Задачи:

- выявление уровня достижения абитуриентами образовательных стандартов по физическому воспитанию за курс основного общего образования.
- выявление качества усвоения знаний, умений и навыков.

Требования к теоретическим знаниям и практическим умениям и навыкам:

Абитуриент должен знать:

Принципы, методы, средства физического воспитания, предусмотренные программой;

Основные понятия и спортивные термины физического воспитания.

Абитуриент должен уметь:

Демонстрировать базовую физическую подготовку по школьной программе.

Абитуриент должен иметь представление:

О месте и роли физической культуры в современном мире;

О различных способах решения задач по физическому воспитанию.

Вступительные испытания проводятся в 2 этапа:

Этапы	Содержание	Максимальный балл
1 этап	Проверка общефизической подготовки (ОФП)	25 баллов
2 этап	Защита «портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», своих достижений; определение мотивации выбора профессии.	15 баллов
Итого максимальная сумма баллов		40

Содержание вступительных испытаний

1 этап: Сдача нормативов по физической подготовленности

Вступительные нормативы по ОФП определяется по следующей таблице:

№	Виды испытаний Балл	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	16	13	10			
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол. раз)				40	40	32
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	210	180	180	170	160
4	Бег на 1 км. (с)	3,60	4,30	5,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег на 60 м. (с)	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	
6	Прыжки на скакалке за 25 сек.	58	56	52	66	64	62
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	37	32	27	25	20	14

Технику выполнения упражнений, см. в приложении 2.

2 этап: Защита «Портфолио» (мои достижения)

Критерий оценивания:

Критерии	Баллы
Содержание и полнота излагаемого материала	0-2
Эссе достижений	0-2
Факторы, отражающие развитие абитуриента	0-2
Наглядность (оформление), используемая в портфолио	0-2
Уровень презентации портфолио	0-2
Призовые места в спортивных соревнованиях (школьный - районный - республиканский - всероссийский-международный уровни)	1- 2- 3- 4-5
Максимальная сумма баллов	15

Примечание: *Общий балл зачисления складывается из максимального балла вступительных испытаний по 2 этапам.*

(общий балл зачисления = максимальный балл вступительных испытаний + средний балл)

Протокол 1 этапа:

№	ФИО абитуриента	Девушки					Юноши					Итого	
		Виды испытаний					Виды испытаний						
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол.)	Бег на 1000 м.	Бег на 60 м.	Прыжки на скалке за 25 сек.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество о раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м.		Бег на 60 м.
1													
2													

Подпись экзаменатора:

Протокол 2 этапа:

№	ФИО абитуриента	Содержание и полнота излагаемого материала.	Эссе достижений	Факторы, отражающие развитие абитуриента	Наглядность (оформление), используемая в портфолио	Уровень презентации портфолио	Призовые места в спортивных соревнованиях (школьный- районный- республиканский- всероссийский- международный уровни)	Итого
1.								
2.								

Подпись экзаменатора:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц, подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков, в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной.

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (количество раз). (девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

3. Прыжок в длину с места. (юноши)

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Прыжок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади. Измерение проводится с помощью рулетки.

4. Бег на 1000 метров.

Нога в беге на средние дистанции приземляется на переднюю часть стопы. Постепенно набирайте темп, держите туловище прямым с небольшим наклоном вперед.

5. Бег на 60 метров

На первых метрах бегун разгоняется до максимальной скорости. Тело находится под острым углом к дорожке, выталкивается вперед резкими рывками, шаг размашистый, длинный, менее частый, чем на основной части дистанции. Постепенно скорость нарастает. Уменьшается наклон тела, бегун выпрямляется и выгибается вперед.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.