

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

Согласовано:

отв. секретарь ПК У.И. Семенова

Утверждаю:

директор И.И. Алексеев

ПРОГРАММА
вступительного испытания по
специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(на базе 11 класса, среднего общего образования)

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

2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (на базе 11 класса).

Направленность подготовки специалиста в области «Физическая культура»:

Деятельность выпускников направлена на адаптивное физическое воспитание детей, подростков и молодежи 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.

-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 сдаются 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 **49.02.01 «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)	16-25 баллов (зачет) Ниже 15 (не зачет)
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	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	20	17	13			
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол. раз)				46	31	33
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	180	170	155
4	Бег на 1 км. (с)	3.50	4.30	5.50	4.20	4.50	5.15
5	Бег на 100 м. (с)	13.8	14.2	15.00	16.2	17.00	18.00
6	Прыжки на скакалке за 25 сек.	70	65	55	80	75	65
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	40	35	30	28	24	20

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. (зачет/ не зачет)

Составители:

1. Соломонов М.Н., заведующий физкультурным отделением «ГБПОУ РС(Я) ВППК им. Н.Г. Чернышевского»
2. Спиридонов В.Р., председатель цикловой-методической комиссии физкультурного отделения «ГБПОУ РС(Я) ВППК им. Н.Г. Чернышевского»

Приложение 1

Протокол 1 этапа:

№	ФИО абитуриента	Девушки					Юноши					ИТ ОГО		
		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 скакалке 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.	Прыжки на скакалке за 25 сек.
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:

Приложение 2

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.