

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

ПРОГРАММА
вступительного испытания
специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(на базе 9 класса, основного общего образования)

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

Пояснительная записка

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

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.

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

Вступительные испытания проводятся в дистанционной 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.

Вступительный экзамен состоит из 2 разделов:

1. Защита «Портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», эссе своих достижений. Отправляется на электронную почту **vpk_priem@mail.ru** в PDF формате. 2. Проверка общефизической подготовки (ОФП).

Проведение вступительных экзаменов организуется следующим образом:

- абитуриент отправляет дистанционное заснятое видео ОФП (подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)- юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)-девушки, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), бег на месте за 10 сек (количество раз);
- 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 заснятое видео ОФП, результаты удостоверяющие золотой знак ГТО (при наличии), удостоверение мастера спорта РС (Я), РФ (при наличии) , свое портфолио на электронную почту **vpk_priem@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 и среднего балла аттестата (Общий балл зачисления = максимальный балл, вступительных испытаний +средний балл аттестата).

ПРОГРАММА

вступительных испытаний для поступления в ГБПОУ РС(Я) «Вилуйский педагогический колледж имени Н.Г.Чернышевского» на специальность 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» очная форма обучения (на базе 9 класса) на 2020 г.(дистанционно)

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 ФВ за курс основного общего образования.

- выявление качества усвоения знаний, умений и навыков по ФВ за курс основного общего образования.

Требования к теоретическим знаниям и практическим умениям и навыкам:

Абитуриент должен знать:

Принципы, методы, средства ФВ предусмотренные программой;

Основные понятия и спортивные термины ФВ.

Абитуриент должен уметь:

Демонстрировать базовую физическую подготовку по школьной программе.

Абитуриент должен иметь представление:

О месте и роли ФК в современном мире;

О различных способах решения задач по ФВ.

Вступительные испытания проводятся в 2 этапа

Этапы	Содержание	Максимальный балл
1 этап	Проверка общефизической подготовки (ОФП)	15 баллов
2 этап	Защита «портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», своих достижений; определение мотивации выбора профессии	15 баллов
Итого максимальная сумма баллов - 30		

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)	13	10	7			
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (количество раз)				40	35	30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	230	220	180	165	155
4	Бег на месте за 10 сек (количество раз)	32 шага	30 шагов	25 шагов	30 шагов	25 шагов	20 шагов

Техника выполнения упражнений:

Прыжок в длину с места.

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.

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.

Техника бега на месте за 10 сек:

1. Держать спину и корпус прямо, чтобы не нагружать позвоночник;
2. Руки согнуть в локтях и прижать к торсу, плечи опущены и расслаблены;
3. Поочередно передвигайте ноги для создания имитации пробежки (максимально быстро);
4. Приземляться и отталкиваться важно носков для сохранения здоровых суставов;
5. Не опирайтесь на пятки;
6. Колени приподнимайте выше для увеличения эффективности выполнения упражнения.

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 и среднего балла аттестата.

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

Составители:

Иванов В.И., завед.,физкультурным отделением «ГБПОУ РС(Я) ВПК им.Н.Г.Чернышевского»
Соломонов М.Н., мет., подпрактики физкультурного отделения «ГБПОУ РС(Я) ВПК
им.Н.Г.Чернышевского

Протокол 1 этап

№	ФИО абитуриента	Девушки			Юноши			ИТОГО
		Виды испытаний			Виды испытаний			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количеств о раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на месте за 10 сек (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количеств о раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на месте за 10 сек (количество раз)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Протокол 2 этап

№	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