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

Согласовано:
_____
отв.секретарь ПК А.С. Петрова

Утверждаю:
_____
и.о.директора И.И. Алексеев

**ПРОГРАММА**
**вступительного испытания**
**специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
**(на базе 11 класса, среднего 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 11класса)(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.
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.
Повторный прием документации вступительных испытаний и при получении неудовлетворительной отметки и пересдача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

**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) «Вилюйский 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) (на базе 11 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 |
| **2 этап** | Защита «портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», своих достижений; определение мотивации выбора профессии | 15 |
| 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) | 15 | 12 | 9 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз) | | | | 45 | 38 | 35 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 260 | 240 | 230 | 190 | 175 | 165 |
| 4 | Бег на месте за 10 сек (количество раз) | 40 шагов | 35 шагов | 30 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 1см 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:**

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., педпрактики физкультурного отделения «ГБПОУ РС(Я) ВПК им.Н.Г.Чернышевского»

Приложение

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |