

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гозман Т.М.
«19» Ковалева 2021 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
49.02.01 «Физическая культура»**

**для поступающих
на базе основного общего образования**

Программа обсуждена на заседании
кафедры физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности
Протокол № 7 от «24» января 2021 г.
Зав. кафедрой Жукова А.Р.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
Толстошеева О.В.

Черняховск, 2021

Разработчики:

Толстошеева Оксана Владимировна, заместитель директора по УВР

Коробицына Светлана Леонидовна, заведующий мастерской Физическая культура спорт и фитнес, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Соллогуб Светлана Александровна, к.п.н., преподаватель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 23.01.2014 № 36 (ред. от 26.11.2018) «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (рег. в Минюсте России 06.03.2014 № 31529), которыми предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ГБУ КО ПОО «Педагогический колледж» (далее - Колледж).

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, обязательного при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющим государственную аккредитацию.

Задачи:

- выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения профессионально-педагогической деятельности по избранной специальности;
- помочь поступающему в самостоятельной подготовке к сдаче вступительных испытаний.

Вступительные испытания по общей физической подготовке включают сдачу нормативов и оценку индивидуальных достижений (портфолио) поступающих по профилю специальности. С помощью нормативных требований, разрабатываемых Колледжем, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана физкультурно-спортивной направленности, базирующихся на школьной физической культуре.

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний и ограничений к занятиям физической культурой и спортом.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимо иметь справку соответствующего специалиста с допуском к обучению по данной специальности.

Порядок, условия проведения вступительных испытаний по физической культуре

1. Вступительные испытания на направления подготовки «Физическая культура» проводится в форме сдачи спортивных нормативов. На экзамене по физической подготовке поступающие выполняют:

Юноши

Бег 60 метров (секунды)
Метание гранаты (метры)
Бег 1000 метров (минуты/секунды)
Подтягивания (количество раз)
Гимнастика (баллы)

Девушки

Бег 60 метров (секунды)
Метание гранаты (метры)
Бег 500 метров (минуты/секунды)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
Гимнастика (баллы)

2. Вступительные испытания организуются и проводятся в течение двух дней: 1 день легкая атлетика - на спортивной площадке (стадионе), 2 день гимнастика – в спортивном зале.

3. В экзаменационную комиссию должно входить не менее двух преподавателей по физической культуре.

4. Перед вступительными испытаниями проводится инструктаж по технике безопасности. После проведенного инструктажа по технике безопасности, поступающие расписываются в журнале инструктажа по технике безопасности на вступительных испытаниях по физической культуре.

5. Во время проведения вступительного испытания, экзаменуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность; опоздания на вступительные испытания, а также самовольное хождение по спортивным площадкам не допускаются;
- соблюдать тишину;
- работать самостоятельно;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена экзаменационной комиссией для проведения вступительного испытания.

Форма одежды:

- форма одежды должна быть спортивной для занятий в зале и на улице;
- обувь должна быть спортивной, подобранной по размеру, на мягкой не скользящей подошве;
- во время практической части вступительных испытаний запрещено носить часы, серьги, кольца, цепочки и т.д. В карманах не должно быть мобильных телефонов, ключей и т.д., что может привести к травме.

За нарушение правил проведения вступительных испытаний поступающий удаляется с аннулированием результата за выполненный вид независимо от числа правильно выполненных заданий (попыток, упражнений, элементов), о чем составляется акт, утверждаемый экзаменационной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений. Не допускается некорректное поведение поступающего в отношении членов экзаменационной комиссии и других поступающих.

6. Повторение вступительных испытаний не разрешается. Расписание вступительных испытаний (дата, время, группа и место проведения вступительного испытания и консультаций, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии и размещается на официальном сайте Колледжа и информационном стенде приемной комиссии не позднее, чем за две недели до их проведения.

7. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного председателя приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний (в резервный день, назначенный приказом по Колледжу).

8. Продолжительность вступительных испытаний (на каждого поступающего) 30 минут с учетом инструктажа по технике безопасности и разминки.

Перед началом вступительных испытаний нужно выполнить упражнения разминки и хорошо разогреть связочно-мышечный аппарат. Подготовить дыхательную и сердечно - сосудистую систему к предстоящей нагрузке.

Содержание проверки уровня физической подготовки

Перечень контрольных испытаний для оценки двигательных способностей, поступающих включает:

1. Бег 60 м (секунды)

Проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 4 человек. Бег выполняется с высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега, результат за упражнение не защитывается, что фиксируется в протоколе выполнения контрольных упражнений.

По команде «На старт» подойти к стартовой линии. По команде «Внимание!» приготовиться к забегу. По команде «Марш» начать бег.

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Бег выполняется только по своей дорожке. Забегу должна предшествовать разминка.

2. Бег 1000 м, 500 м (минуты/секунды)

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 8 человек. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья.

Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протоколе выполнения контрольных упражнений результат за упражнение не учитывается.

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

3. Подтягивание (количество раз) юноши

Оборудование: перекладина высокая.

Выполнение: выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1 – 2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Измерение.

Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины.

Требования безопасности.

Проверить надежность крепления перекладины.

4. Отжимание /сгибание-разгибание рук, в упоре лежа/, (количество раз) девушки

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: «упор на прямых руках» на полу или другой твердой поверхности, руки полностью

выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую. Стопы разведены, опираются на подушечки свода стоп. Локти не выходят за линию ладоней. Удерживая это положение, напрягаются мышцы живота. Таз не поднимается вверх и не провисает вниз. Отжимание засчитывается, когда испытуемый согнул руки в локтевых суставах до угла в 90 градусов. При завершении движения вверх руки выпрямляются полностью. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Для фиксации выполнения упражнения используется станок-счетчик для отжимания.

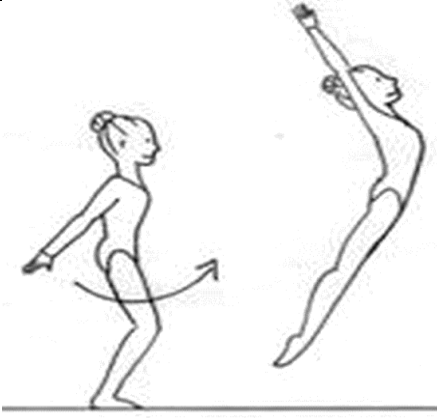
5. Метание гранаты (метры)

Метание гранаты выполняется после разбега до ограничительной линии в направлении размеченного сектора. Измеряется расстояние между ограничительной линией и местом падения гранаты. Засчитывается лучший результат из трех попыток. В случае вылета гранаты за границы размеченного сектора результат не засчитывается.

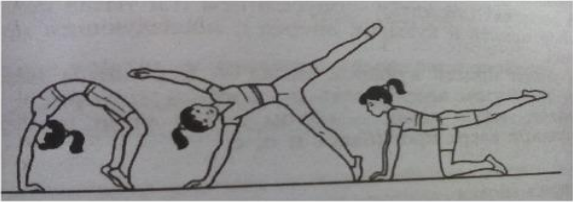
6. Гимнастика (количество баллов за упражнения)

Гимнастика - юноши

Гимнастические элементы	Содержание/выполнение упражнений	Баллы за выполнение упражнения
Исходное положение – основная стойка	Стойка ноги вместе, руки вниз.	
Старт пловца	 <p>Полуприсед с наклоном («старт пловца»)</p>	0,5 б.
Длинный кувырок в упор присев	<p>Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.</p> <p>Упор присев - присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.</p>	1,5 б.
Стойка на голове, упор присев	Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.	2,0 б.
Два кувырка назад в упор присев	После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй.	3,5 б.
Встать, руки вверх, мах ногой, стойка на руках (фиксация), кувырок вперед в упор присев	 <p>#8</p>	2,0 б.

Прыжок вверх прогнувшись		0,5 б.
Всего:		10 б.
Баллы снимаются: 0,2 б. - мелкая ошибка; 0,5 б. - средняя ошибка; полное снятие баллов за невыполненный элемент.		

Гимнастика - девушки

Гимнастические элементы	Выполнение упражнения	Баллы за выполнение упражнения
Исходное положение – основная стойка	Стойка ноги вместе, руки вниз.	
Мост наклоном назад	Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.	2,0 б.
Поворот вправо (влево), переход в упор присев	<p style="text-align: center;">«Поворот из «моста» в упор...»</p> 	0,5 б.
Кувырок назад в упор присев	Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.	2,0 б.

Перекатом назад, стойка на лопатках	<p>Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.</p> <p>Стойка на лопатках - стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально.</p>	1,5 б.
Перекатом вперед, упор присев	<p>Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.</p> <p>Упор присев - присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.</p>	0,5 б.
Два кувырка в упор присев	<p>Кувырок вперед - из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекал на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.</p>	3,0 б.
Прыжок вверх прогнувшись		0,5 б.
Всего		10,0 б.
<p>Баллы снимаются: 0,2 мелкая ошибка; 0,5 средняя ошибка; полное снятие баллов за невыполненный элемент.</p>		

Критерии оценивания вступительного испытания по физической культуре

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются сводным протоколом, в который включены все виды испытаний.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных поступающим за выполнение контрольных

испытаний, каждое их, которых максимально оценивается в 20 баллов. Максимальное количество баллов -100.

Поступающий допускается к следующему виду испытаний независимо от количества набранных баллов в предыдущем вступительном испытании.

Табл. 1. Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для девушек, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура

Количество баллов за 1 вид	Вид спортивной подготовки				
	Бег 60 метров (секунд)	Метание гранаты (метры)	Бег 500 метров (минуты/секунды)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Гимнастика (баллы)
20	7,6	34	1,35	35	10,0
19	7,8	32	1,37	33	9,8
18	8,0	30	1,39	31	9,6
17	8,2	28	1,41	29	9,4
16	8,4	26	1,43	27	9,2
15	8,6	24	1,45	25	9,0
14	8,8	22	1,47	23	8,8
13	9,0	20	1,49	21	8,6
12	9,2	18	1,51	19	8,4
11	9,4	16	1,53	17	8,2
10	9,6	14	1,55	15	8,0
9	9,7	13	1,57	14	7,8
8	9,8	12	1,59	13	7,6
7	9,9	11	2,01	12	7,4
6	10,0	10	2,03	11	7,2
5	10,1	9	2,05	10	7,0
4	10,2	8	2,07	9	6,9
3	10,3	7	2,09	8	6,8
2	10,4	6	2,11	7	6,7
1	10,5	5	2,13	6	6,6

При выполнении нормативов по всем видам ОФП необходимо набрать не менее 50 баллов.

Табл. 2. Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для юношей, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура

Количество баллов за 1 вид	Вид спортивной подготовки				
	Бег 60 метров (секунд)	Метание гранаты (метры)	Бег 1000 метров (минуты/секунды)	Подтягивания Количество (раз)	Гимнастика (баллы)
20	7,0	45	3,15	30	10,0
19	7,1	43	3,18	28	9,8
18	7,2	41	3,21	26	9,6
17	7,3	39	3,23	24	9,4
16	7,4	37	3,25	22	9,2
15	7,5	35	3,27	20	9,0
14	7,6	33	3,29	18	8,8
13	7,7	31	3,31	16	8,6
12	7,8	29	3,33	14	8,4
11	7,9	27	3,37	12	8,2
10	8,0	25	3,40	10	8,0
9	8,1	24	3,42	9	7,8
8	8,2	23	3,44	8	7,6
7	8,3	22	3,46	7	7,4
6	8,4	21	3,48	6	7,2
5	8,5	20	3,50	5	7,0
4	8,6	19	3,52	4	6,9
3	8,7	18	3,54	3	6,8
2	8,8	17	3,56	2	6,7
1	8,9	16	4,00	1	6,6

При выполнении нормативов по всем видам ОФП необходимо набрать не менее 50 баллов.

Результаты: от 0 до 49 баллов – «не зачтено»,
от 50 до 100 баллов и более – «зачтено».

Поступающие, получившие оценку «не зачтено» не могут быть зачислены в Колледж.

Баллы, набранные поступающими на оценку «зачтено» переводятся в пятибалльную систему оценивания, согласно шкалы перевода.

Табл. 3. Шкала перевода суммарных баллов в пятибалльную систему оценивая

100 и более*	5,00	90	4,50	80	4,0	70	3,50	60	3,00
99	4,95	89	4,45	79	3,95	69	3,45	59	2,95
98	4,90	88	4,40	78	3,90	68	3,40	58	2,90
97	4,85	87	4,35	77	3,85	67	3,35	57	2,85
96	4,80	86	4,30	76	3,80	66	3,30	56	2,80
95	4,75	85	4,25	75	3,75	65	3,25	55	2,75
94	4,70	84	4,20	74	3,70	64	3,20	54	2,70
93	4,65	83	4,15	73	3,65	63	3,15	53	2,65
92	4,60	82	4,10	72	3,60	62	3,10	52	2,60
91	4,55	81	4,05	71	3,55	61	3,05	51	2,55
								50	2,50

*-за каждый балл более 100 добавляется 0,05 балла пятибалльной шкалы.

По полученным результатам выстраивается шкала рейтинга. Поступающие, получившие наибольшее количество баллов зачисляются в Колледж на бюджетные места.

При равных результатах освоения образовательной программы основного общего образования (средний балл аттестата) преимущественным правом зачисления пользуются поступающие, имеющие лучшие результаты освоения профилирующих учебных предметов основного общего образования, указанных в представленных поступающими документах государственного образца об образовании.

Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья

Граждане с ограниченными возможностями здоровья (при отсутствии противопоказаний к обучению по соответствующей специальности и имеющие заключение учреждения медико-социальной экспертизы) сдают дополнительные вступительные испытания в форме, установленной приемной комиссией Колледжа самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих.