

Рассмотрена
на заседании МО специальности
49.02.01 Физическая культура
протокол № 4 от « 10 » 01 2024г.

Руководитель МО Г.А. Кокорева

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «Минусинский
педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

В.В. Авдеев

2024 г. № 19

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ по специальности 49.02.01 Физическая культура

Программа вступительного испытания по физической культуре в КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012. № 273 ФЗ, приказа Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. № 457 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования", содержания Федеральной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре, разработанной Министерством просвещения РФ с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников средней школы.

1. Общие положения

Задачи программы:

1. Выявить уровень физической и технической подготовленности поступающих, необходимый для успешного освоения профессионально-педагогической деятельности по избранной специальности.
2. Помощь поступающему в самостоятельной подготовке к сдаче вступительного испытания.

Вступительное испытание по физической культуре является определяющим показателем при поступлении на специальность 49.02.01 Физическая культура. Вступительное испытание по физической культуре проводится в два дня и состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической и технической подготовленности поступающих.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

Поступающие, которые не смогли явиться на вступительное испытание по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные, подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительном испытании), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительного испытания.

Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительного испытания, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

На вступительном испытании по физической культуре абитуриент должен продемонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технической подготовленности;
- наивысший результат в каждом виде программы.

Целью проведения вступительного испытания для лиц ограниченными возможностями здоровья является определение у поступающих наличие ключевых компетенций, необходимых для освоения основной образовательной программы по указанной специальности, в форме тестовых заданий (вопросов).

2. Организационно-методические указания по проведению экзамена

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, правилами соревнований по видам спорта.

Практическая форма проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки: лёгкая атлетика – бег 100 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места (обязательные), челночный бег 3x10м, бросок набивного мяча (1 кг) 2-мя руками из-за головы из положения седа ноги врозь, прыжок в длину с места (в случае ухудшения погодных условий); гимнастика – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), акробатическая комбинация; спортивные игры - комбинированное упражнение (баскетбол), передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах, подача (волейбол). 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 программы. В нем фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных нормативов.

Поступающие, набравшие 45 баллов и выше, считаются успешно прошедшими вступительное испытание.

На практическое вступительное испытание по физической подготовке поступающий должен принести с собой спортивную одежду и обувь. Продолжительность вступительного испытания по каждому из видов программы – не более 2 часов (120 минут).

3. Содержание вступительных испытаний

Описание способа выполнения контрольных нормативов

1. Лёгкая атлетика

Бег 100 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 4 человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Бег 1000. Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Челночный бег 3x10м проводится в спортивном зале. По команде «На старт» экзаменуемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, экзаменуемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о пол. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Экзаменатор останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: экзаменуемый начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега экзаменуемый помешал рядом бегущему; экзаменуемый не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Бросок набивного мяча (юноши – 2 кг, девушки - 1 кг) 2-мя руками из-за головы выполняется из исходного положения седа ноги врозь, контрольная линия находится под линией

туловища. Мяч выбрасывается двумя руками из-за головы одновременно. Каждому экзаменуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х бросков.

II. Гимнастика

Подтягивание из виса

(юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

(девушки)

Сгибание и 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Акробатика (юноши)

- из основной стойки шаг правой (левой), равновесие «Ласточка» руки в стороны – держать 3 секунды;
- приставляя ногу руки вверх;
- опуститься в упор присев;
- слитно два кувырка вперед в группировке, в темпе стойка на голове – держать 3 секунды;
- из стойки на голове, силой опуститься в упор присев;
- встать в стойку руки вверх;
- шаг правой (левой) переворот в сторону (колесо), приставить ногу в основную стойку;
- прыжок с поворотом на 360;
- основная стойка.

Акробатика (девушки)

- из основной стойки шаг правой (левой), равновесие «Ласточка» руки в стороны – держать 3 секунды;
- из стойки руки вверх, наклон в упор стоя согнувшись;
- из упора стоя согнувшись, кувырок вперед с прямыми ногами в сед с наклоном руки вверх (складка);
- из положения лежа на спине руки вверх встать в мост – держать 3 секунды;
- из положения мост, поворот налево-кругом в упор присев;
- встать в стойку руки вверх;
- шаг правой (левой) переворот в сторону (колесо), приставить ногу в основную стойку;
- прыжок с поворотом на 360;
- основная стойка.

III. Спортивные игры

Баскетбол (комбинированное упражнение)

Исходное положение – стоя с мячом за лицевой линией площадки.

- ведение правой рукой до средней линии; остановка двумя шагами; поворот переступанием плечом вперед; передача двумя руками от груди партнёру; ловля ответной передачи, бросок в кольцо одной рукой от плеча после двух шагов (попадание); подбор мяча; ведение левой рукой до средней линии; остановка прыжком; поворот переступанием плечом назад; передача одной рукой от плеча партнёру; ловля ответной передачи; бросок в кольцо одной рукой от плеча после остановки прыжком (попадание); подбор мяча.

Волейбол

- передача двумя руками сверху через сетку в парах (10 раз) - оценивается техника выполнения и точность передачи.
- передача двумя руками снизу через сетку в парах (10 раз) - оценивается техника выполнения и точность передачи.
- подача на результативность (из 5 подач) – оценивается техника выполнения и точность подач.

4. Критерии оценивания вступительных испытаний

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов

Лёгкая атлетика (девушки)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин/сек)	Прыжок в длину с места (см)
10	15,5 и меньше	4.00 и меньше	195 и больше
9	15,7	4.05	185
8	15,9	4.15	180
7	16,0	4.20	170
6	16,3	4.35	160
5	16,5	4.50	150
4	17,0	4.55	143
3	17,5	5.00	135
2	18,0	5.10	128
1	18,5	5.20	120

Лёгкая атлетика (юноши)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин/сек)	Прыжок в длину с места (см)
10	13,2 и меньше	3.15 и меньше	245 и больше
9	13,5	3.20	240
8	13,8	3.30	230
7	14,0	3.35	220
6	14,3	3.45	210
5	14,8	4.00	190
4	15,0	4.15	170
3	15,3	4.30	162
2	15,8	4.45	152
1	16,0	5.00	142

При выполнении в одном из упражнений норматива спортивного разряда (3 разряд и выше) абитуриент освобождается от дальнейшей сдачи нормативов по данному виду испытаний и получает максимальное количество баллов - **30**.

В случае ухудшения погодных условий и в целях соблюдения техники безопасности вступительные испытания по легкой атлетике проводятся в условиях спортивного зала.

Лёгкая атлетика (девушки)

Баллы	Челночный бег 3x10 м (сек)	Бросок набивного мяча (1 кг) 2-мя руками из-за головы из положения седа ноги врозь (м)	Прыжок в длину с места (см)
10	8,7 и выше	6,0	195 и больше
9	8,8	5,7	185
8	8,9	5,5	180
7	9,0	5,2	170
6	9,1	5,0	160
5	9,2	4,0	150
4	9,4	4,5	143
3	9,6	3,0	135
2	9,8	2,0	128
1	10,0	1,0	120

Лёгкая атлетика (юноши)

Баллы	Челночный бег 3x10 м (сек)	Бросок набивного мяча (2 кг) 2-мя руками из-за головы из положения седа ноги врозь (м)	Прыжок в длину с места (см)
10	7,2 и выше	8,0 и больше	245 и больше
9	7,3	7,7	240
8	7,4	7,5	230
7	7,5	7,2	220
6	7,7	7,0	210
5	7,9	6,0	190
4	8,1	5,0	170
3	8,3	4,0	162
2	8,5	3,0	152
1	8,7	2,0	142

Максимальное количество баллов - **30**

Гимнастика

№	Баллы	Юноши	№	Баллы	Девушки
Акробатика					
1.		Исходное положение (И.П.) – основная стойка (о.с.)	1.		Исходное положение (И.П.) – основная стойка (о.с.)
2.	1,5	Равновесие «Ласточка».	2.	1,5	Равновесие «Ласточка»
3.	0,5	Из стойки руки вверх, опуститься в упор присев	3.	0,5	Из стойки руки вверх, наклон вперед в упор стоя согнувшись
4.	3,0	Из упора присев два кувырка вперед слитно, в темпе стойка на голове (держат)	4.	2,0	Из упора стоя согнувшись, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, с наклоном руки вверх (складка)
5.	1,0	Из стойки на голове, силой опуститься в упор присев	5.	2,0	Из положения, лежа на спине руки вверх, встать в мост (держат)
6.	0,5	Встать в стойку руки вверх	6.	1,0	Из положения мост, поворот налево-кругом в упор присев
7.	2,5	Шаг правой (левой), переворот в сторону (колесо), приставить ногу	7.	0,5	Встать в стойку руки вверх
8.	1,0	Прыжок с поворотом на 360	8.	1,5	Шаг правой (левой), переворот в сторону (колесо), приставить ногу
9.		Встать в о.с.	9.	1,0	Прыжок с поворотом на 360
			10.		Встать в о.с.
	10			10	

Баллы	Юноши	Баллы	Девушки
Подтягивание из вися		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	
10	15	10	17
9	13	9	15
8	11	8	13
7	9	7	11
6	7	6	9
5	5	5	8
4	4	4	7
3	3	3	6
2	2	2	5
1	1	1	4

Максимальное количество баллов - 20

Баскетбол
(комбинированное упражнение)

Баллы		
1.		Исходное положение
2.	2	ведение правой рукой
3.	2	остановка двумя шагами
4.	2	поворот переступанием плечом вперёд
5.	2	передача двумя руками от груди
6.	2	бросок в кольцо одной рукой от плеча после двух шагов
7.	2	ведение левой рукой
8.	2	остановка прыжком
9.	2	поворот переступанием плечом назад
10.	2	передача одной рукой от плеча
11.	2	бросок в кольцо одной рукой от плеча после остановки прыжком
	20	

В случае нарушения правил игры в баскетбол (пронос мяча, двойное ведение, пробежка) элемент техники игры считается не выполненным и за него начисляется 0 баллов. В случае промаха при броске в кольцо бросок считается не выполненным и за него начисляется 0 баллов.

Волейбол

Баллы	Передача двумя руками сверху через сетку в парах	Баллы	Подача на результативность
10	20 передач	5	5
8	15 передач	4	4
6	10 передач	3	3
		2	2
		1	1

При выполнении передач (подач) мяча оценивается не только количество передач (подач), но и соответствие техники выполнения передачи (подачи) требованиям.

Максимальное количество баллов - **35**

5. Проведение вступительного испытания для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Правила проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентируются приказом Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. № 457 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования".

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих на обучение по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура, предусмотрено выполнение письменного задания в форме тестирования.

На выполнение задания отводится 60 минут. В соответствии с Правилами приема продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными

возможностями здоровья может быть увеличена по решению колледжа, но не более чем на 1,5 часа.

Тематика теоретических вопросов тестового задания

1. Основы знаний о физической культуре (основные термины, понятия).
2. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
4. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.
5. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
6. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и т.д.).
7. Основы физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика).
8. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость).
9. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
10. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
11. Основы организации двигательного режима.
12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий.
13. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.
14. История возникновения и эволюция видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
15. Эволюция правил видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
16. Судейство и правила соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
17. Основные формы и виды физических упражнений.
18. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
19. ВФСК «Готов к труду и обороне».
20. Основные показатели здоровья человека.
21. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Критерии оценки выполнения тестового задания

«зачтено» - 70% правильных ответов (35 правильных ответов из 50 вопросов)

«не зачтено» - 69% и менее правильных ответов (34 и менее правильных ответов из 50 вопросов)

Поступающие, получившие зачет, считаются успешно прошедшими вступительное испытание.

Список литературных источников, использованных для разработки программы

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2012. – 140 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: «Просвещение», 2012. – 127 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: «Терра-Спорт», 2013. – 192с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений подготовки легкоатлетов. – М.: «Олимпия-Пресс», 2012. – 224с., ил.
5. Правила приема в КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С.Пушкина».
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного спортивного портала.
2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> //Теория и практика физической культуры.

Список литературных источников для абитуриентов

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. –М.: «Советский спорт», 2012. – 140 с.
2. Костикова Л.В. Азбука баскетбола .- М.: Физическая культура и спорт 2001.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.:«Терра-Спорт», 2013. – 192с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений подготовки легкоатлетов. – М.: «Олимпия-Пресс», 2012. – 224с.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.- М.: «Академия» 2002.
6. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – 7-е изд. Москва, изд-во «Просвещение», 2012

Интернет-ресурсы

1. <http://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО