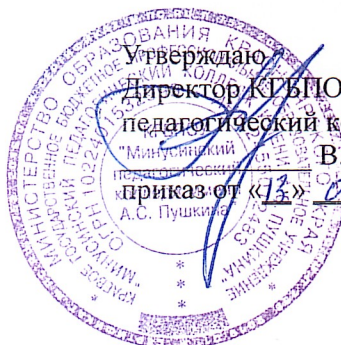


**Министерство образования  
Красноярского края**



**Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Минусинский педагогический колледж  
имени А.С. Пушкина»**

Рассмотрено:  
на методическом совете  
протокол № 5 от «16» 01 2024 г.



Утверждаю  
Директор КГБПОУ «Минусинский  
педагогический колледж имени А.С. Пушкина»  
В.В. Авдеев  
приказ от «13» 02 2024г. № 19

**ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по специальности 49.02.01 Физическая культура»**

г. Минусинск  
2024 год

## Содержание

1. Общая характеристика программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. План.....	6
4. Содержание плана .....	7
5. Список литературы .....	8

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА**

Семинар-практикум для поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура ориентирован на повышение уровня теоретической, физической и технической подготовленности абитуриентов КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина».

Программа семинара-практикума состоит из:

- пояснительной записки, где обосновывается актуальность, указывается назначение образовательного семинара-практикума, формулируются цели и задачи, обозначаются прогнозируемые результаты обучения;
- плана с перечнем тем, видов занятий;
- описания содержания учебных разделов;
- список литературы.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа образовательного семинара-практикума предназначена для подготовки поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина» к вступительным испытаниям.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 №457 (ред. от 13.10.2023) «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», которым 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 колледж.

Программа вступительных испытаний по физической культуре составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также приказом Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413, обязательных при реализации предметной области «Физическая культура» образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения поступающими физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (квалификация учитель физической культуры).

Участие в образовательном семинара-практикуме дает возможность ознакомиться с требованиями вступительных испытаний по физической культуре для поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», с основами психологического самоконтроля во время подготовки и прохождения вступительных испытаний, с методикой организации самостоятельных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности.

**Цель программы семинара-практикума** – ознакомление с программой вступительных испытаний и подготовка поступающих на специальность 49.02.01

Физическая культура КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина» к ним.

#### **Задачи программы семинара-практикума:**

1. Ознакомить с необходимыми знаниями в области психологических основ самоконтроля во время подготовки и прохождения вступительных испытаний, с условиями проведения и требованиями вступительных испытаний по физической культуре.
2. Ознакомить с методикой организации самостоятельных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности.

Одним из важнейших условий успешной подготовки поступающих является активная позиция каждого обучающегося, его аналитическая работа, формирование собственной позиции внутри учебного процесса. Содержание программы ориентировано на активную работу каждого слушателя в деятельностном режиме.

Для этого планируются разные формы сотрудничества между слушателями и преподавателями: работа в группах, проектирование, освоение техник личностного общения, диалогового взаимодействия. В содержании разделов программы определены практико-ориентированные занятия.

**Формы организации семинара-практикума:** лекции-диалоги, дискуссии, практические занятия.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате организованной деятельности у слушателей будут сформированы представления об условиях подготовки и поступления на специальность 49.02.01 Физическая культура КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина».

Реализация программы предполагает самостоятельную работу слушателей по подготовке к прохождению вступительных испытаний на специальность 49.02.01 Физическая культура КГБПОУ «Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина».

#### **Примерные задания для самостоятельной работы слушателей**

Выполнение физических упражнений из раздела в соответствии с программой вступительных испытаний по следующим видам физической подготовки: лёгкая атлетика, основные виды - бег 100 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места; легкая атлетика, дополнительные виды (в случае ухудшения погодных условий) - челночный бег 3x10м, бросок набивного мяча (девушки - 1 кг, юноши – 2 кг) 2-мя руками из-за головы из положения сед ноги врозь, прыжок в длину с места; 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).

**Форма подведения итогов** после прохождения образовательного семинара-практикума - вступительные испытания. В процессе обучения будут проведены испытания в форме выполнения контрольных упражнений по видам вступительных испытаний: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, результаты которых могут быть предъявлены при поступлении на специальность 49.02.01 Физическая культура в качестве вступительных испытаний профессиональной направленности.

### 3. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		
			теория	практика	сам.раб.
1.	Основы саморегуляции и самоконтроля. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями по видам вступительных испытаний (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)	6	2	3	1
2.	Определение результатов по вступительным испытаниям в соответствии с правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)	6	2	3	1
3.	Методика организации самостоятельных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности по видам вступительных испытаний (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)	8	2	3	3
4.	Форма контроля (вступительные испытания)	2		2	
	<b>Всего:</b>	22	6	11	5

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА

##### **Тема 1.** Основы саморегуляции и самоконтроля

Теория: понятие «Саморегуляция эмоционального состояния», «Самоконтроль». Саморегуляция как целостная система.

Практика: развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями по видам вступительных испытаний (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

Теория: требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Требования безопасности во время занятий гимнастикой. Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, волейболу. Требования безопасности по окончании занятий.

Практика: ознакомление с упражнениями для разминки; техника выполнения упражнений, последовательность выполнения, количество повторений.

##### **Тема 2.** Определение результатов по вступительным испытаниям в соответствии с правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

Теория: основные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу, броску набивного мяча (девушки - 1 кг, юноши – 2 кг) 2-мя руками из-за головы из положения сед ноги врозь, прыжкам в длину с места. Общие правила соревнований по спортивной гимнастике. Судейство и оценка, техника. Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетболу).

Практика: ознакомление и выполнение контрольных упражнений по видам вступительных испытаний: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

##### **Тема 3.** Методика организации самостоятельных занятий с целью повышения уровня физической подготовленности по видам вступительных испытаний (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

Теория: самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности. Быстрота. Сила. Скоростно-силовые способности плечевого пояса. Скоростно-силовые способности нижних конечностей. Ловкость. Ловкость в беге. Выносливость. Общая выносливость. Силовая выносливость рук. Гибкость.

**Практика:** ознакомление с упражнениями для развития быстроты, выносливости, силы, координации, гибкости; техника выполнения упражнений, последовательность выполнения, количество повторений.

**Форма контроля** - выполнение контрольных упражнений по видам вступительных испытаний: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксельрод, С.Л., Борзенкова, Л.А. Организация и правила спортивных соревнований. – М. – 2017.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
3. Гасанова, Р.Р. Саморегуляция субъекта учебно-профессиональной деятельности // Педагогика искусства. 2018.
4. «Гимнастика с методикой преподавания» / под редакцией И.Б. Павлова / М: «Просвещение» 2016.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 2019.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / Сост. В.И. Лахов. — М., 2019.
7. Палыга, В.Д. Гимнастика: [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. институтов по спец. N 2114 "Физ. воспитание"] / В. Д. Палыга. - М.: Просвещение, 2017. - 288 с.: ил.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.): 95 к. Гимнастика спортивная - Учебники и пособия.
8. Правила соревнований по легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики. — М., 2018.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2016.