

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Читинский педагогический колледж»

**Программа вступительных испытаний по физической культуре для
поступающих в
ГАПОУ «Читинский педагогический колледж»
специальность 49.02.01 Физическая культура**

Чита, 2018

Разработчик:

**ГАПОУ «Читинский
педагогический колледж»**

преподаватель

Тонких Е.С

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры ГЭЦ и ФК

Протокол № _____ от «___» _____ 20 ____ г.

Зав.кафедрой ГЭЦ и ФК _____ Федотова В.А.

Содержание

1. Общие указания.
2. Нормативы по ОФП, СФП (общей физической подготовке) для девушек, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура.
3. Нормативы по ОФП, СФП (общей физической подготовке) для юношей, поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура.
4. Порядок проведения вступительных испытаний.
5. Описание способа выполнения контрольных нормативов.
6. Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья.

1. Общие указания

При приеме в колледж по заявлениям лиц, имеющих основное общее или среднее (полное) общее образование, по специальности 49.02.01 Физическая культура, требующей наличия у поступающих определенных физических качеств, проводятся вступительные испытания по общей физической подготовке (нормативы ОФП,СФП), легкой атлетике, спорт. играх.

Программа вступительных испытаний подготовлена для абитуриентов ГАПОУ «Читинский педагогический колледж», поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура.

Программа разработана на основе содержания программы по физической культуре основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

Задачи:

- выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения профессионально-педагогической деятельности по избранной специальности;

- помощь абитуриенту в самостоятельной подготовке к сдаче вступительных испытаний.

Вступительные испытания по общей физической подготовке включают сдачу нормативов в форме тестирования. С помощью нормативных требований, разрабатываемых колледжем, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана, базирующихся на школьной физической культуре.

Программа включает следующие разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, общая физическая подготовка.

При оценивании выполненных упражнений по общей физической подготовке (ОФП,СФП), легкой атлетике и спортивных играх результат

скадывается на основе стандартных нормативов оценки уровня физической подготовленности школьников (Лях В.И. Пособие для учителя - М.: Просвещение, 2014г.).

Результаты всех вступительных испытаний оценивается по 100 - бальной шкале и переводятся в оценки.

**При выполнении нормативов по всем видам общей и специальной физической подготовке необходимо набрать не менее 90 баллов*

2. Нормативы по ОФП и СФП (общей, специальной физической подготовке) для девушек, поступающих на специальность 49.02.01

Физическая культура

ТАБЛИЦА

для оценки результатов дополнительных вступительных испытаний для определения общей физической подготовки по 49.02.01 Физическая культура

Кол-во бал-в за 1 вид	Вид спортивной подготовки*								
	Бег 300 метров (сек.)	Челночный (бег 3*10м (сек.))	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Гимнастика (акробатика)	Волейбол 5+25		Баскетбол
							подачи	передач	
20	56	7,40	220	55	30	10	5	25	30
19	57	7,50	215	54	29			24	32
18	58	7,60	210	53	28	9		23	34
17	59	7,70	205	52	27			22	36
16	1,00	7,80	200	51	26	8		21	38
15	1,01	7,90	199	50	25		4	20	40
14	1,02	8,00	198	49	24	7		19	42
13	1,03	8,10	197	48	23			18	44
12	1,04	8,20	196	47	22	6		17	45
11	1,05	8,30	195	46	21			16	46
10	1,06	8,40	194	45	20	5	3	15	48
9	1,07	8,50	193	44	19			14	50
8	1,08	8,60	192	43	18	4		13	52
7	1,09	8,70	191	42	17			12	54
6	1,10	8,80	190	41	16	3	2	11	56
5	1,11	8,90	189	40	15			10	58
4	1,12	9,00	188	39	14	2		9	1.00
3	1,13	9,10	187	38	13		1	8	1.02
2	1,14	9,20	186	37	12	1		7	1.04
1	1,15	9,30	185	36	11			6	1.06

**При выполнении нормативов по всем видам общей и специальной физической подготовке необходимо набрать не менее 90 баллов*

3. Нормативы по ОФП и СФП (общей, специальной физической подготовке) для юношей поступающих на специальность 49.02.01

Физическая культура

ТАБЛИЦА

для оценки результатов дополнительных вступительных испытаний для определения общей физической подготовки по специальности 49.02.01

Физическая культура

Кол-во бал-в за 1 вид	Вид спортивной подготовки*								
	Бег 300 метров (сек.)	Челночный (бег 3*10м (сек.))	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища за 1 мин (раз)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Гимнастика (акробатика)	Волейбол 5+25		Баскетбол
							подачи	передачи	
20	53 сек	7,00	250	65	20	10	5	25	28
19	54сек	7,10	245	64	19			24	30
18	55 сек	7,20	240	63	18	9		23	32
17	56 сек	7,30	235	62	17		4	22	34
16	57 сек	7,40	230	61	16	8		21	36
15	58 сек	7,50	225	60	15			20	38
14	59 сек	7,60	224	59	14	7		19	40
13	1,00	7,70	223	58	13		3	18	42
12	1,01	7,80	222	57	12	6		17	44
11	1,02	7,90	221	56	11			16	46
10	1,03	8,00	220	55	10	5		15	48
9	1,04	8,10	219	54	9			14	50
8	1,05	8,20	218	53	8	4	2	13	52
7	1,06	8,30	217	52	7			12	54
6	1,07	8,40	216	51	6	3		11	56
5	1,08	8,50	215	50	5			10	58
4	1,09	8,60	214	49	4	2	1	9	1.00
3	1,10	8,70	213	48	3			8	1.02
2	1,11	8,80	212	47	2	1		7	1.04
1	1,12	8,90	211	46	1			6	1.06

4. Порядок проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты качеств физической подготовки, выявленные у абитуриентов, и комментарии экзаменаторов.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день и состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные, подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, 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 технико-тактической подготовленности в различных видах деятельности;
- наивысший результат в каждом виде программы.

Организация испытаний

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Практическая форма проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки: бег 300 м., прыжок в длину с места, подъём туловища, челночный бег 3*10м., подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), акробатическая комбинация, технические действия в волейболе и баскетболе.

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.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 20 баллов (волейбол – 40 баллов). Максимальное количество баллов -180б.

На вступительное испытание по физической подготовке абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь. Продолжительность вступительного испытания – 2 часа (120 минут).

5. Описание способа выполнения контрольных нормативов

- **Бег 300 метров.** Процедура тестирования. Упражнение проводится в спортивном зале колледжа, участник пробегает 5 полных кругов. В забеге участвуют не более 2 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.

- **Прыжок в длину с места.** Процедура тестирования. Упражнение совершается из позиции: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

- **Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 минуту).** Процедура тестирования. Испытуемый выполняет на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

- **Челночный бег 3*10м.** Процедура тестирования. Испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости 3 отрезка по 10 метров, с фиксированием линии или предмета. Результат учитывается сточностью до десятой доли секунды

- **Подтягивание на перекладине (юноши).** Процедура тестирования. По команде «упражнение начинай!» выполняется

подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).** Процедура тестирования. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище и ноги

составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова - туловище - ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

- **Волейбол.** Процедура тестирования.

Подачи мяча. Испытуемый выполняет 5 верхних или нижних подач мяча в указанную зону.

Передачи мяча. Испытуемый выполняет 25 передач и приемов мяча (верхний или нижний) через сетку партнеру. Предоставляется одна попытка, после потери или ухода мяча испытание заканчивается.

- **Баскетбол.** Процедура тестирования. Перемещение спиной в защитной стойке, пробивание 3-х штрафных бросков (произвольным способом), рывок по прямой, выполнение ведения мяча правой или левой рукой «челноком» с передачей мяча в щит, ловля и бросок в корзину.

Участник находится за площадкой лицом вперед справа в углу в пересечение лицевой и боковых линиях. По сигналу участник перемещается спиной в защитной стойке в 2 шага вправо и влево до штрафной линии, пробивает три штрафных броска, выполняет рывок лицом вперед к центральной линии, берет мяч и начинает прямолинейно ведение мяча «челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, движение в обратном направлении к щиту ведение сильнейшей рукой (правой или левой) передача мяча в щит, от линии штрафного броска не выходя из круга, ловля мяча от щита двумя руками и бросок (произвольным способом).

Фиксируется время выполнения упражнения, остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола его броска в корзину.

За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук,

недобегание до линий, не поймал мяч после передачи в щит) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.

- **Гимнастика (акробатика).** Испытуемый выполняет 10 акробатических элементов в связке (8 обязательных, 2 на выбор абитуриента). За каждый правильно выполненный элемент начисляется 2 балла, что в сумме дает 20 баллов.

Выполнение элементов (девушки): кувырок вперед, кувырок прыжком (или длинный кувырок), кувырок назад, кувырок назад с выходом в полушпагат, равновесие «ласточка», мост, стойка на лопатках, переворот в сторону «колесо».

Выполнение элементов (юноши): кувырок вперед, кувырок прыжком (или длинный кувырок), кувырок назад, равновесие «ласточка», переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках (3 точки), стойка на руках, прыжок вверх с поворотом на 360⁰.

6. 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 ГАПОУ «Читинский педагогический колледж» самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика: учебник для педучилищ / А.Т. Брыкин- М., ФИС, 2014.287 с..
2. Виноградов, П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / Виноградов, П..А., Душанин А.П., - М.: Советский спорт, 2016.99 с.
3. Городецкий, А.М.Гимнастика с методикой преподавания: учебник для педучилищ / А.М. Городецкий - М., ФИС, 2005.267 с.
4. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие /А.И Жилкин, В.С. Кузмин. М., « Академия». 2015. 465 с.
5. Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания : учебник для пед. колледжей - М., ФИС, 2013.234 с.
- 6.Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник для пед.вузов / Н.Г. Озолин-М., «Физкультура и спорт» 2013.460 с.

Дополнительные источники:

1. Бутейко Б.И. Новое в понимании здоровья: / Б.И. Бутейко//Теория и практика ФК.2007.- № 3, С.45-48
2. Лубшев М.А. Атлетическая гимнастика - оздоровительный и массовый вид гимнастики: методическая разработка./ М.А. Лубшев- М: РГАФК, 2016.-56 с.
3. Лях В.Н. Координационные способности школьников / В.Н.Лях// Физическая культура. - 2001. - № 7. С. 34-39.