**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**«ЯКУТСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ им. С.Ф. ГОГОЛЕВА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано:**  Заместитель директора по учебной работе:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никифорова Т.И. |  | **Утверждаю:**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мурукучаева Н.П. |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**специальность 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(на базе 11 класса, среднего общего образования)

*Квалификация:* **«Учитель физической культуры»**

**(очная форма обучения)**

**ЯКУТСК 2021**

**Пояснительная записка**

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (на базе 11 класса) (дистанционно)

**Направленность подготовки специалиста в области «Физическая культура»:** Деятельность выпускников направлена на физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

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, определение мотивации выбора профессии. Отправляется на электронную почту [Foyapk@mail.ru](mailto:Foyapk@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, заполняет тест по определению мотивации выбора профессии (тест выполняется в приложении https://classroom.google.com/ ссылка и код направляется на указанный источник связи). Ответ на тест суммируется в «Портфолио»;

- 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[Foyapk@mail.ru](mailto:Foyapk@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 ГАПОУ РС (Я) «ЯПК им. С.Ф. Гоголева»**

**на специальность 49.02.01 «Физическая культура» очная форма обучения (на базе 11 класса) на 2021 г.(дистанционно)**

**Цель вступительных испытаний:**

- выявление абитуриентов, подготовленных к продолжению образования в учебном заведении повышенного уровня среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 «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 баллов |
| **2 этап** | Защита «портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», своих достижений; определение мотивации выбора профессии | 17 баллов |
|  |  | **Итого максимальная сумма баллов - 32** |

**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 | 35 шагов | 30 шагов | 25 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:***

1. 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.
7. **этап: Защита «Портфолио» (мои достижения)**

Критерий оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Баллы** |
| Содержание и полнота излагаемого материала. | 0-2 |
| Тест по определению мотивации выбора профессии | 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** | **17** |

**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 аттестата).**

**Составители:**

Сокольникова Л.В., завед., физкультурным отделением ГАПОУ РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

Анахина А.В., завед., педпрактикой ГАПОУ РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

Приложение

Протокол 1 этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Абитуриент | Девушки | | | Юноши | | | ИТОГО |
| Виды испытаний | | | Виды испытаний | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)- | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Бег на месте за 10 сек (количество раз) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Бег на месте за 10 сек (количество раз) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол 2 этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Абитуриент | Содержание и полнота излагаемого материала. | Тест по определению мотивации выбора профессии | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |