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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано:**  Заместитель директора по учебной работе:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сидорова Е.Э. |  | **Утверждаю:**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мурукучаева Н.П. |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**специальность 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(на базе 9 класса, основного общего образования)

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

**(очная форма обучения)**

ЯКУТСК 2022

Пояснительная записка

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (на базе 9 класса).

**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 устной и практической форме. В устной форме виде защиты «Портфолио» абитуриента, в котором фиксируются вопросы к поступающему и комментарии экзаменаторов. И испытание практического характера - показывающий уровень физической подготовленности абитуриента. Дополнительный балл получают абитуриенты, получившие золотой знак ГТО в текущем году

При поступлении преимущество имеют абитуриенты, имеющие спортивный разряд не ниже 2-го (при равенстве вступительных баллов).

Лица, не явившиеся на экзамен по уважительной причине, могут быть допущены к испытаниям в параллельных группах или индивидуально в период до полного завершения вступительных испытаний. Лица, не явившиеся на экзамен 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.

Повторная сдача вступительного испытания 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», своих достижений; определение мотивации выбора профессии.
2. Проверка общефизической подготовки (ОФП).

Проведение вступительных испытаний по физической культуре (ОФП) организуется следующим образом:

- вступительные испытания по ОФП проводится в специально оборудованном помещении и (или) на специально оборудованных открытых спортивных площадках;

- абитуриенту необходимо прибыть на место проведения экзамена до 30 минут до его начало. При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму;

- список очередности прохождения абитуриентами испытаний устанавливается председателем предметной комиссии;

- после окончания вступительных испытаний предметная комиссия выставляет набранные баллы в соответствующие протоколы и сдаются в приемную комиссию;

- результаты вступительного испытания по ОФП объявляются на следующий день и 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 9 класса) на 2022 г.**

**Цель вступительных испытаний:**

- выявление абитуриентов, подготовленных к продолжению образования в учебном заведении повышенного уровня среднего профессионального образования по специальности 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) | 25 баллов |
| **2 этап** | Защита «портфолио» абитуриента – самопрезентация, представление собственного Я», своих достижений; определение мотивации выбора профессии | 17 баллов |
|  |  | **Итого максимальная сумма баллов - 42** |

**Содержание вступительных испытаний**

1. **этап: Сдача нормативов по физической подготовленности**

**Вступительные нормативы по ОФП:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | | **баллы** | **Девушки** | | | |
| Подтягивание (раз) | Прыжок в длину (м,см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) | Отжимание  (раз) | Прыжок в длину (м,см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) |
| 1 | 2.20 | 16.0 | 4.20 | **1** | 1 | 1.51 | 18.00 | 6.25 |
|  | 2.21 | 15.7 | 4.15 | **2** |  | 1.53 | 17.5 | 6.15 |
| 2 | 2.23 | 15.4 | 4.10 | **3** | 2 | 1.55 | 17.2 | 6.06 |
|  | 2.25 | 15.2 | 4.05 | **4** |  | 1.57 | 17.0 | 5.57 |
| 3 | 2.27 | 15.0 | 4.03 | **5** | 3 | 1.59 | 16.8 | 5.48 |
|  | 2.29 | 14.8 | 4.01 | **6** |  | 1.61 | 16.6 | 5.40 |
| 4 | 2.31 | 14.6 | 4.59 | **7** | 4 | 1.63 | 16.4 | 5.32 |
|  | 2.33 | 14.4 | 4.57 | **8** |  | 1.65 | 16.2 | 5.24 |
| 5 | 2.35 | 14.2 | 4.55 | **9** | 5 | 1.65 | 16.0 | 5.17 |
|  | 2.37 | 14.0 | 3.53 | **10** |  | 1.67 | 15.8 | 5.11 |
| 6 | 2.39 | 13.9 | 3.50 | **11** | 6 | 1.69 | 15.7 | 5.07 |
|  | 2.41 | 13.8 | 3.45 | **12** |  | 1.71 | 15.6 | 5.05 |
| 7 | 2.43 | 13.7 | 3.40 | **13** | 7 | 1.73 | 15.5. | 4.48 |
|  | 2.45 | 13.6 | 3.35 | **14** |  | 1.75 | 15.4 | 4.40 |
| 8 | 2.47 | 13.5 | 3.31 | **15** | 8 | 1.77 | 15.3 | 4.32 |
| 9 | 2.49 | 13.4 | 3.27 | **16** | 9 | 1.79 | 15.2 | 4.20 |
| 10 | 2.51 | 13.3 | 3.23 | **17** | 10 | 1.81 | 15.1 | 4.15 |
| 11 | 2.53 | 13.2 | 3.19 | **18** | 11 | 1.83 | 15.0 | 4.10 |
| 12 | 2.55 | 13.1 | 3.15 | **19** | 12 | 1.85 | 14.9 | 4.05 |
|  | 2.57 | 13.0 | 3.12 | **20** | 13 | 1.87 | 14.8 | 3.55 |
| 13 | 2.59 | 12.9 | 3.09 | **21** | 14 | 1.89 | 14.7 | 3.50 |
|  | 2.61 | 12.8 | 3.08 | **22** |  | 1.91 | 14.6 | 3.45 |
| 14 | 2.63 | 12.7 | 3.07 | **23** | 15 | 1.93 | 14.5 | 3.40 |
|  | 2.65 | 12.6 | 3.06 | **24** |  | 1.95 | 14.4 | 3.35 |
| 15 | 2.70 | 12.5 | 3.05 | **25** | 16 | 2.00 | 14.3 | 3.30 |

**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.

***Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.***

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п.

Дается одна попытка. Упражнение выполняется испытуемым максимальное количество раз.  
Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

***Подтягивание из виса на высокой перекладине***

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.

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

Критерий оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Баллы** |
| Содержание и полнота излагаемого материала. | 0-2 |
| Факторы, отражающие размышления абитуриента о своем познании о будущей профессии. | 0-2 |
| Творчество | 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 | | | |
| Отжимание  (раз) | Прыжок в длину (м,см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) | Подтягивание (раз) | Прыжок в длину (м,см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол 2 этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Абитуриент | Содержание и полнота излагаемого материала. | Факторы, отражающие размышления абитуриента о своем познании о будущей профессии. | Творчество | Факторы, отражающие развитие абитуриента | Наглядность (оформление), используемая в портфолио | Уровень презентации портфолио | Призовые места в спортивных соревнованиях (школьный - районный - республиканский – всероссийский- международный уровни) | ИТОГО |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |