**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  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Николаева И.И.. |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**специальность 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

((на базе 11 класса, среднего общего образования)

*Квалификация:* **«Педагог физической культуры и спорта»**

**(очная форма обучения)**

**ЯКУТСК 2023**

**Пояснительная записка**

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (на базе 11 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 (проводится в устной форме). В оценивании достижении творческих и спортивных результатов абитуриента учитывается за два предыдущих учебных года.
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 начала. 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 11 класса) на 2023 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 среднего 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) | Поднимание туловища лежа на спине (раз) | Прыжок в длину (м,см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) |
| 1 | 1.92 | 16.0 | 4.20 | **1** | 31 | 1.58 | 18.00 | 6.25 |
|  | 1.95 | 15.7 | 4.15 | **2** |  | 1.60 | 17.5 | 6.15 |
|  | 1.98 | 15.4 | 4.10 | **3** | 32 | 1.62 | 17.2 | 6.06 |
| 2 | 2.00 | 15.2 | 4.05 | **4** |  | 1.64 | 17.0 | 5.57 |
|  | 2.02 | 15.0 | 4.03 | **5** | 33 | 1.65 | 16.8 | 5.48 |
|  | 2.04 | 14.8 | 4.01 | **6** |  | 1.66 | 16.6 | 5.40 |
| 3 | 2.06 | 14.6 | 4.59 | **7** | 34 | 1.67 | 16.4 | 5.32 |
|  | 2.08 | 14.4 | 4.57 | **8** |  | 1.68 | 16.2 | 5.24 |
|  | 2.09 | 14.2 | 4.55 | **9** | 35 | 1.69 | 16.0 | 5.17 |
| 4 | 2.10 | 14.0 | 3.53 | **10** |  | 1.70 | 15.8 | 5.11 |
|  | 2.12 | 13.9 | 3.50 | **11** | 36 | 1.71 | 15.7 | 5.07 |
|  | 2.14 | 13.8 | 3.45 | **12** |  | 1.72 | 15.6 | 5.05 |
| 6 | 2.16 | 13.7 | 3.40 | **13** | 38 | 1.73 | 15.5. | 4.48 |
|  | 2.18 | 13.6 | 3.35 | **14** |  | 1.74 | 15.4 | 4.40 |
|  | 2.20 | 13.5 | 3.31 | **15** | 39 | 1.75 | 15.3 | 4.32 |
| 8 | 2.21 | 13.4 | 3.27 | **16** |  | 1.76 | 15.2 | 4.20 |
| 9 | 2.22 | 13.3 | 3.23 | **17** | 40 | 1.77 | 15.1 | 4.15 |
| 10 | 2.23 | 13.2 | 3.19 | **18** |  | 1.78 | 15.0 | 4.10 |
| 11 | 2.24 | 13.1 | 3.15 | **19** | 41 | 1.79 | 14.9 | 4.05 |
| 12 | 2.25 | 13.0 | 3.12 | **20** |  | 1.80 | 14.8 | 3.55 |
| 13 | 2.26 | 12.9 | 3.09 | **21** | 42 | 1.81 | 14.7 | 3.50 |
|  | 2.27 | 12.8 | 3.08 | **22** |  | 1.82 | 14.6 | 3.45 |
|  | 2.28 | 12.7 | 3.07 | **23** | 43 | 1.83 | 14.5 | 3.40 |
|  | 2.29 | 12.6 | 3.06 | **24** |  | 1.84 | 14.4 | 3.35 |
| 14 | 2.30 | 12.5 | 3.05 | **25** | 44 | 1.85 | 14.3 | 3.30 |

**Техника выполнения упражнений:**

***Прыжок в длину с места.***

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.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)***

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

***Подтягивание из виса на высокой перекладине (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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

  Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

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** |

Описание шкалы оценивания:

0 баллов- не соответствует излагаемому материалу

1балл - недостаточно соответствует излагаемому материалу

2балла - полностью соответствует излагаемому материалу

**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., заведующий физкультурным отделением ГАПОУ РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

Совет преподавателей физкультурного отделения ГАПОУ РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

Приложение

Протокол 1 этап

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Абитуриент | Девушки | | | | Юноши | | | | ИТОГО |
| Виды испытаний | | | | Виды испытаний | | | |
| Поднимание туловища лежа на спине  (раз) | Прыжок в длину (см) | Бег на 100м (сек) | Бег 1000м  (мин,сек) | Подтягивание (раз) | Прыжок в длину (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 - 1балл  - районный – 2балл  республиканский – 3балл  всероссийский- 4балл  международный -5б балл  уровни) | ИТОГО |
|  |  | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 0-2 | 1-2-3-4-5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |