


Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Братский педагогический колледж»
Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой ФВ

 /Л.А. Мьяновская/

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Г.М. Парилова

« » 2016г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 /Л.И. Пастухова/

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по специальности 49.02.01 Физическая культура
для поступающих в «Братский педагогический колледж»
на базе основного общего и среднего общего образования
на 2016 – 2017 учебный год

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ

/Экзамен/

Составил: И.Г. Банцов

2016 г

I Введение

Программа вступительных испытаний в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский педагогический колледж» разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы Министерства образования и науки РФ.

Так же, при составлении программы и отборе содержания, кафедра физического воспитания руководствовалась законом об образовании РФ № 273 от 29.12.12г , «Конвенцией о правах ребенка», требованиями Министерства здравоохранения РФ в части охраны здоровья и допуска к профессиональной деятельности по избранной специальности, с учетом соответствующего уровня здоровья и отсутствия патологий здоровья, правилами охраны здоровья и обеспечения травмобезопасности абитуриентов.

Цель программы: содействовать абитуриенту в самостоятельной подготовке к успешной сдаче вступительных испытаний по избранной специальности.

Задачи программы:

1. Проинформировать об условиях и требованиях предъявляемых к абитуриентам при поступлении в колледж на специальность «Физическая культура»
2. Создать условия для успешной самостоятельной подготовки абитуриентов к выполнению специального экзамена, по сдаче контрольных нормативов физической подготовленности.
3. Обеспечить условия для беспрепятственного поступления абитуриентов в колледж на основе выполнения содержания программы.
4. Содействовать обеспечению качественного отбора абитуриентов, имеющих достаточный уровень физического развития и физической подготовленности в колледж,
5. Определить уровень физической готовности поступающих в колледж абитуриентов, на основе анализа результатов тестирования физической подготовленности, для успешного обучения в дальнейшем по программе подготовки специалистов среднего звена, специальности 49.02.01 физическая культура.

II Общие указания

Вступительные испытания проводятся в один день в два этапа (№1 – практический, № 2 теоретический).

Практический этап предусматривает выполнение контрольных тестовых заданий (видов физических упражнений из разделов Гимнастика и Легкая атлетика), направленных на оценку уровня физической подготовленности поступающих на обучение в колледж, абитуриентов.

Тестовые задания предполагают выполнение 4 контрольных упражнений. Условия и способы выполнения упражнений определяются приемной комиссией по специальности (кафедрой ФВ), и проводятся в соответствии с общепринятой методикой согласно правилам проведения соревнований Российского смотра физической подготовленности утвержденных Приказом №39 от 23 августа 2010 года.

К практической части вступительных испытаний, допускаются поступающие; не имеющие медицинских противопоказаний, ограничений к занятиям физической культурой и отнесенные к основной медицинской группе (I группа здоровья).

В обязательном порядке, предоставившие согласно перечню необходимых документов в приёмную комиссию, справку по установленной форме (086 У).

Теоретический этап предполагает краткую беседу с абитуриентами поступающими в колледж (в форме круглого стола - диалог), отражающую: ведущие требования к физическому развитию обучающихся, состоянию их здоровья, ознакомление с учебным планом специальности, требованиями по спортивной форме, дисциплине и особенностям организации обучения с учетом специфики получаемого образования – учитель физической культуры.

Данный этап проводится в учебной аудитории колледжа и предполагает сообщение знаний абитуриентам о процедуре выполнения практического этапа и процессе обучения по избранной специальности в дальнейшем, а так же ответов на вопросы поступающих в колледж.

III Организационно – методические указания по проведению вступительных испытаний

Организация и проведение вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с соблюдением требований безопасности и действующими инструкциями по технике безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, в колледже.

Практическая часть экзамена (тестирование) проводится на базе спортивных сооружений Братского педагогического колледжа, согласно графику вступительных испытаний, установленному приемной комиссией на текущий год.

Вступительный экзамен представляет собой систему спортивного многоборья, включающую в себя следующие тесты:

| Группа - юноши | Группа - девушки |
|--|---|
| Бег на 100м (сек) | Бег на 100м (сек) |
| Бег на 1000м (мин, сек) | Бег на 500м (мин, сек) |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Поднимание (сгибание) туловища из положения лежа на спине(кол-во раз) |
| Прыжок в длину с места (см) | Прыжок в длину с места (см) |

Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в который включены все виды программы и отражены результаты выполнения абитуриентом тестовых заданий.

Теоретическая часть (собеседование в форме круглого стола) проводится за 1 час до проведения практической части экзамена.

Поступающий, допускается к следующему виду испытаний, независимо от количества набранных баллов в предыдущем испытании (тесте).

В случае неявки (без уважительной причины) на один из видов (этапов) вступительных испытаний, поступающий не допускается к дальнейшему выполнению требований и исключается из числа претендентов.

Вступительные испытания проводятся в один день.

Поступающие допускаются к выполнению нормативов по специальным дисциплинам, только в спортивной форме (спортивные шорты – выше колен, футболка, спортивная обувь)

От экзамена по общефизической подготовке освобождаются учащиеся, предоставившие сертификат – участника соревнований «Абитуриент - 2016» проведенных Братским педагогическим колледжем в рамках профориентации в течении учебного года.

От экзамена по общефизической подготовке освобождаются (по результатам индивидуального собеседования) спортсмены, имеющие звания «Кандидат в мастера спорта» «Мастер спорта» и т.д, предоставившие в приёмную комиссию (или непосредственно на экзамен) подтверждающие документы (результаты профессиональных занятий).

IV Содержание программы

1. Легкая атлетика

Бег на 100 м, 500 м и 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона в соответствии с действующими правилами соревнований по лёгкой атлетике. При беге на 100м допускается использование высокого и низкого старта. В беге на 500 и 1000 метров используется высокий старт. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места выполняется из И.п стойка ноги врозь, ноги полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Прыжок выполняется за счет одновременного отталкивания двумя ногами с интенсивным взмахом рук вперед-вверх, от размеченной линии на максимальное для участника расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади.

Полученный результат фиксируется измерением расстояния между линией отталкивания и отпечатками ног (по пяткам) при приземлении. В протокол заносится лучший результат из трёх попыток.

2. Гимнастика

Подтягивание на высокой перекладине выполняется в течение 3-х минут из исходного положения (ИП) – вис средним хватом сверху, с противопоставленным большим пальцем, не касаясь ногами опоры (положение вися фиксируется в течение 1-2 сек.). По команде судьи

«Можно!» участник начинает выполнение упражнения (разрешается воспользоваться помощью ассистента для принятия ИП – «подсаживание»). Движение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается: отдыхать в положении виса более 3-х секунд; начинать подтягивание с раскачивания; осуществлять «перехваты» перекладины; сгибать ноги с последующим выполнением «отталкивания». Судья, при выполнении участником упражнения, вслух, громко и чётко, считает количество выполненных участником движений. Если движение не засчитано, судья, вместо цифры повтора, говорит «Не считать!».

Подъём туловища выполняется в течение 3 минут из исходного положения: лёжа на спине, руки за головой, кисти в «замок», ноги прямые, закреплены (разрешается воспользоваться помощью ассистента, который может удерживать ноги участницы руками в районе голеностопов; ассистент не может садиться на ноги участницы или удерживать их каким-либо иным способом как руками). Движение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90 градусов), следующее движение выполняется после опускания туловища и касания гимнастического мата кистями рук, сцепленными в «замок» за головой.

Участница имеет право: отдыхать во время выполнения упражнения любое количество времени в ИП; слегка сгибать ноги при подъёме туловища. Участницам запрещено: сгибать ноги, находясь в ИП; распускать кистевой «замок»; отдыхать во время выполнения упражнения иначе, как в ИП.

«Замок» не засчитывается, если пальцы рук теряют контакт с тыльной стороной разноимённой ладони. Судья, при выполнении участницей упражнения, вслух, громко и чётко, считает количество выполненных участницей движений. Если движение не засчитано, судья, вместо цифры повтора, говорит «Не считать!».

V Критерии оценивания вступительных испытаний

Результаты тестирования поступающих, вносятся в сводный протокол и переводятся в систему (баллов) набранных очков, согласно представленной таблице «Условия выполнения видов испытаний» (согласно правилам проведения соревнований Российского смотра физической подготовленности утверждённых Приказом №39 от 23 августа 2010 года.

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников массовых соревнований по СФП

За результаты, выше указанных в таблице,

начисляются дополнительные очки:

- бег 100 м – за 0,1 сек – 5 очков;
- бег 500 м и 1000 м – за 1,0 сек – 3 очка;

- подтягивание – за каждое движение – 10 очков;
- поднимание туловища – за каждое движение – 1 очко.

| юноши | | | | | девушки | | | | |
|-------|----------|-----------|----------------------------|---------------------------|---------|-------|-------|-------------------------------|------------------------------|
| очки | бег | | Подтяг-ние на перекл | Прыжок в длину с места | очки | бег | | поднима н е туловища | Прыжок в длину с места |
| | 100 м | 1000 м | | | | 100 м | 500 м | | |
| 100 | 11,8 | 2.55 | 30 | 270 | 100 | 13,8 | 1.29 | 150 | 222 |
| 99 | | 2.56 | | 269 | 99 | | 1.30 | 148 | 221 |
| 98 | | 2.57 | 29 | 268 | 98 | | 1.31 | 146 | 220 |
| 97 | | 2.58 | | 267 | 97 | | | 144 | 219 |
| 96 | | 2.59 | | 266 | 96 | | 1.32 | 142 | 218 |
| 95 | 11,9 | 3.00 | 28 | 265 | 95 | 13,9 | | 140 | 217 |
| 94 | | 3.01 | | 264 | 94 | | 1.33 | 138 | 216 |
| 93 | | 3.02 | 27 | 263 | 93 | | | 136 | 215 |
| 92 | | 3.03 | | 262 | 92 | | 1.34 | 134 | 214 |
| 91 | | 3.04 | | 261 | 91 | | | 132 | 213 |
| 90 | 12,0 | 3.05 | 26 | 260 | 90 | 14,0 | 1.35 | 130 | 212 |
| 89 | | | | 258 | 89 | | | 128 | 211 |
| 88 | | 3.06 | | 256 | 88 | | 1.36 | 126 | 210 |
| 87 | | | 25 | 254 | 87 | | | 124 | 209 |
| 86 | | | | 253 | 86 | | 1.37 | 122 | 208 |
| 85 | 12,1 | 3.07 | 24 | 252 | 85 | 14,1 | | 120 | 207 |
| 84 | | | | 251 | 84 | 14,2 | 1.38 | 118 | 206 |
| 83 | | 3.08 | | 250 | 83 | | | 116 | 205 |
| 82 | | 3.09 | 23 | 249 | 82 | 14,3 | 1.39 | 114 | 204 |
| 81 | | | | 248 | 81 | | | 112 | |
| 80 | 12,2 | 3.10 | 22 | 247 | 80 | 14,4 | 1.40 | 110 | 203 |
| 79 | | 3.11 | | 245 | 79 | | | 108 | 202 |
| 78 | | 3.12 | | 244 | 78 | | 1.41 | 106 | |
| 77 | | 3.13 | 21 | 242 | 77 | | | 104 | 201 |
| 76 | | 3.14 | | 240 | 76 | | 1.42 | 102 | |
| 75 | 12,3 | 3.15 | 20 | 239 | 75 | 14,5 | | 100 | 200 |
| 74 | | 3.16 | | 238 | 74 | | 1.43 | 99 | 199 |
| 73 | | 3.17 | | 236 | 73 | | | 98 | 198 |
| 72 | | 3.18 | | 235 | 72 | | 1.44 | 97 | |
| 71 | | 3.19 | | | 71 | | | 96 | 197 |
| 70 | 12,4 | 3.20 | 19 | 233 | 70 | 14,6 | 1.45 | 95 | 196 |
| 69 | | | | | 69 | | | 94 | 195 |
| 68 | | 3.21 | | 230 | 68 | 14,7 | 1.46 | 93 | 194 |
| 67 | | | | 229 | 67 | | | 92 | |
| 66 | | 3.22 | | 225 | 66 | | 1.47 | 91 | 193 |
| 65 | 12,5 | | 18 | 223 | 65 | 14,8 | | 90 | |
| 64 | | 3.23 | | 220 | 64 | | 1.48 | 89 | 192 |

| | | | | | | | | | |
|----|------|------|----|-----|----|------|------|----|-----|
| 63 | 12,6 | | | 218 | 63 | 14,9 | | 88 | |
| 62 | | 3.24 | | 217 | 62 | 15,0 | 1.49 | 87 | 191 |
| 61 | | | | 216 | 61 | | | 86 | |
| 60 | 12,7 | 3.25 | 17 | 215 | 60 | 15,1 | 1.50 | 85 | 190 |
| 59 | | 3.26 | | | 59 | | | 84 | 189 |
| 58 | 12,8 | 3.27 | 16 | | 58 | 15,2 | 1.51 | 83 | 188 |
| 57 | | 3.28 | | 214 | 57 | | | 82 | 187 |
| 56 | | 3.29 | | | 56 | | 1.52 | 81 | 186 |
| 55 | 12,9 | 3.30 | 15 | 213 | 55 | 15,3 | | 80 | 184 |
| 54 | | 3.31 | | | 54 | | 1.53 | 79 | 182 |
| 53 | 13,0 | 3.32 | | 212 | 53 | 15,4 | | 78 | 180 |
| 52 | | 3.33 | | | 52 | 15,5 | 1.54 | 77 | 179 |
| 51 | | 3.34 | | 211 | 51 | | | 76 | 178 |
| 50 | 13,1 | 3.35 | 14 | 210 | 50 | 15,6 | 1.55 | 75 | 177 |
| 49 | | | | 209 | 49 | | | 74 | 176 |
| 48 | | 3.36 | | | 48 | 15,7 | 1.56 | 73 | 175 |
| 47 | | | | 208 | 47 | | | 72 | 174 |
| 46 | | 3.37 | | | 46 | | 1.57 | 71 | 173 |
| 45 | 13,2 | | 13 | 207 | 45 | 15,8 | | 70 | 172 |
| 44 | | 3.38 | | 206 | 44 | | 1.58 | 69 | 171 |
| 43 | | | | 205 | 43 | 15,9 | | 68 | 170 |
| 42 | | 3.39 | | | 42 | 16,0 | 1.59 | 67 | 169 |
| 41 | | | | 204 | 41 | | | 66 | 168 |
| 40 | 13,3 | 3.40 | 12 | 203 | 40 | 16,1 | 2.00 | 65 | 167 |
| 39 | | 3.41 | | 202 | 39 | | 2.01 | 64 | 166 |
| 38 | 13,4 | 3.42 | | | 38 | 16,2 | 2.02 | 63 | 165 |
| 37 | | 3.43 | | | 37 | | 2.03 | 62 | 164 |
| 36 | | 3.44 | | 200 | 36 | | 2.04 | 61 | 163 |
| 35 | 13,5 | 3.45 | 11 | | 35 | 16,3 | 2.05 | 60 | 162 |
| 34 | | 3.46 | | | 34 | 16,4 | 2.06 | 59 | 161 |
| 33 | 13,6 | 3.47 | | 199 | 33 | | 2.07 | 58 | 160 |
| 32 | | 3.48 | | 198 | 32 | 16,5 | 2.08 | 57 | 159 |
| 31 | 13,7 | 3.49 | | 196 | 31 | | 2.09 | 56 | 158 |
| 30 | 13,8 | 3.50 | 10 | 195 | 30 | 16,6 | 2.10 | 55 | 157 |
| 29 | 13,9 | 3.51 | | 194 | 29 | | 2.11 | 54 | 156 |
| 28 | 14,0 | 3.52 | | 193 | 28 | 16,7 | 2.12 | 53 | 155 |
| 27 | | 3.53 | | 192 | 27 | | 2.13 | 52 | 154 |
| 26 | 14,1 | 3.54 | | 191 | 26 | 16,8 | 2.14 | 51 | 153 |
| 25 | | 3.55 | 9 | 190 | 25 | | 2.15 | 50 | 152 |
| 24 | | 3.56 | | 189 | 24 | 16,9 | 2.16 | 49 | 151 |
| 23 | 14,2 | 3.57 | | 188 | 23 | | 2.17 | 48 | 150 |
| 22 | | 3.58 | | 187 | 22 | 17,0 | 2.18 | 47 | 149 |
| 21 | | 3.59 | | 186 | 21 | | 2.19 | 46 | 148 |
| 20 | 14,3 | 4.00 | 8 | 185 | 20 | 17,1 | 2.20 | 45 | 147 |

| | | | | | | | | | |
|----|------|------|---|-----|----|------|------|----|-----|
| 19 | 14,4 | 4.05 | | 184 | 19 | 17,2 | | 44 | 146 |
| 18 | 14,5 | | | 183 | 18 | 17,3 | 2.21 | 43 | 145 |
| 17 | 14,6 | 4.10 | 7 | 182 | 17 | 17,4 | | 42 | 144 |
| 16 | 14,7 | | | 181 | 16 | 17,5 | 2.22 | 41 | 143 |
| 15 | 14,8 | 4.15 | 6 | 180 | 15 | 17,6 | | 40 | 142 |
| 14 | 14,9 | | | 179 | 14 | 17,7 | 2.23 | 39 | 141 |
| 13 | 15,0 | 4.20 | | 178 | 13 | 17,8 | | 38 | 140 |
| 12 | 15,1 | 4.25 | 5 | 177 | 12 | 17,9 | 2.24 | 37 | |
| 11 | 15,2 | | | 176 | 11 | 18,0 | | 36 | |
| 10 | 15,3 | 4.30 | 4 | 175 | 10 | 18,1 | 2.25 | 35 | |
| 9 | | | | 174 | 9 | 18,2 | | 34 | 135 |
| 8 | 15,4 | 4.40 | | 172 | 8 | 18,3 | 2.26 | 33 | |
| 7 | | | | 170 | 7 | 18,4 | | 32 | 130 |
| 6 | 15,5 | | | 168 | 6 | 18,5 | 2.27 | 30 | 126 |
| 5 | | 4.45 | 3 | 166 | 5 | 18,6 | | 28 | 125 |
| 4 | 15,6 | 4.52 | | 163 | 4 | 18,7 | 2.28 | 26 | 124 |
| 3 | | 4.53 | 2 | 160 | 3 | 18,8 | | 24 | 122 |
| 2 | 15,7 | 4.54 | | 157 | 2 | 18,9 | | 22 | 119 |
| 1 | 15,8 | 4.55 | 1 | 154 | 1 | 19,0 | 2.29 | 20 | 114 |

Согласно представленной таблице, а так же с учетом требований предъявляемых школьной программой и требованиями комплекса ГТО к данной возрастной ступени занимающихся физической культурой и спортом.

Кафедрой физического воспитания БПК, с учетом сроков обучения и необходимости в достаточном уровне физической подготовленности абитуриентов, для дальнейшего успешного освоения «Программы подготовки специалистов среднего звена, далее (ППССЗ)» по специальности 49.02.01 «Физическая культура», принято решение об установлении следующего проходного балла, для обучения по данной специальности.

| № п.п | Степень образования | Критерии оценки | Уровень Физ. подготовки | Оценка |
|-------|--|--|-------------------------|---------------|
| 1. | Абитуриенты, поступающие на базе основного общего образования | от <u>200</u> до <u>160</u> баллов | высокий | «зачтено» |
| | | от <u>156</u> до <u>100</u> баллов | средний | «зачтено» |
| | | <u>96</u> баллов и менее | низкий | « не зачтено» |
| 2. | Абитуриенты, поступающие на базе среднего полного общего образования | от <u>300</u> до <u>212</u> баллов | высокий | «зачтено» |
| | | от <u>208</u> до <u>120</u> баллов | средний | «зачтено» |
| | | <u>116</u> баллов и менее | низкий | « не зачтено» |

Таким образом, успешно сдавшим вступительные испытания, будет являться тот абитуриент, который согласно заявленным критериям оценки, наберет соответствующее количество баллов: (средний уровень, высокий уровень, очень высокий – *сумма баллов больше заявленной в таблице*) и получивший отметку – **«зачтено»**

VI Список литературы

1. Давыдов В.Ю., Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. Пособие.-М.: «Советский спорт», 2007.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.-М.: «Просвещение», 2012.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 -9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.-М.: «Просвещение», 2012.
4. Магин В. А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий: автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук. М., 2006. 290 с.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г № 329-ФЗ

