

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПЕНЗЕНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Утверждаю
Директор



« 01 » _____ 2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Пенза, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Назначение и область применения	2
2. Нормативные ссылки	2
3. Общие положения	4
4. Содержание вступительных испытаний	4
5. Особенности проведения вступительного испытания для граждан с ограниченными возможностями здоровья	12
6. Апелляция вступительного испытания	12
Приложения	14

1. Назначение и область применения

- 1.1. Программа предназначена для абитуриентов и педагогических работников колледжа ЦМК профессиональных дисциплин по специальности 49.02.01 Физическая культура
- 1.2. Программа регламентирует порядок проведения вступительных испытаний при поступлении в колледж на специальность 49.02.01 Физическая культура.

2. Нормативные ссылки

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- 2.1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 5 декабря 2022 г.).
- 2.2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762.
- 2.3 Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 г. № 457 (ред. от 20.10.2022).
- 2.4 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.
- 2.5 Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.12.2000 № 16-51-331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования.
- 2.6 Федеральным государственным образовательным стандартом

основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;

2.7 Правилами приёма, утвержденными приказом директора

3. Общие положения

Вступительное испытание проводится с целью выявления готовности поступающих осваивать основные образовательные программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура: определение наличия у поступающих мотивированного выбора профессии, активной гражданской позиции, склонностей и способностей к работе с детьми, первичного опыта участия в социально-значимой деятельности и проводятся на основании принятых заявлений на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, имеющих основное общее образование.

К участию в рейтинге аттестатов допускаются поступающие успешно сдавшие вступительные испытания¹.

4. Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания для поступающих в профессиональную образовательную организацию на специальность 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования и среднего общего образования проводятся в форме: теоретического тестирования профессиональной направленности и выполнении нормативов по общей физической подготовке.

Теоретическое тестирование проводится с целью определения у поступающих наличие соответствующего уровня знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке проводятся с целью просмотра уровня развития физических качеств -

¹ Успешным считается: тестирования не менее 60% правильных ответов, и сумма баллов за выполнение нормативов не менее 50 баллов

силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости при выполнении упражнений разделов: легкой атлетики и гимнастики.

4.1. Тестирование общей физической и технической подготовки

Организуется приемной комиссией непосредственно на спортивной площадке и в спортивном зале в сроки, определенные правилами приема, в соответствии с утвержденным графиком проведения вступительных испытаний. К тестированию по общей физической и технической подготовке допускаются абитуриенты, имеющие медицинскую справку **формы 086у**, заполненную всеми специалистами и заверенную заведующим поликлиники.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная (соответствующая месту и условиям проведения тестирования).

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников. Нормативы по общей физической и технической подготовке включают в себя 5 тестов: подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), прыжок в длину с места, бег 100 м, бег 1000 м, акробатические упражнения.

4.1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

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, что подбородок оказался выше перекладины, опуститься вис до полного

выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.

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;

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- между повторениями двигательного действия присутствует перерыв более 3-х секунд.

4.1.2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения испытания:
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие касания контактной платформы и фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

4.1.3 Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги врозь, 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 полностью время (1 мин) 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.

4.1.4. Бег 1000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 м не более 15 человек. стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 м не более 15 человек.

4.1.4 Бег 100 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0.1 с. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Для начала бега подаётся 3 команды «На старт!» «Внимание!» «Марш!» Участники стартуют по 2 человека.

4.1.6 Тест на определение гибкости и ловкости (комбинация из акроба

Девушки

И.п. - о.с.

Равновесие на одной ноге, руки - в стороны; приставить другую ногу; полуприсед, руки – назад; кувырок вперед в группировке; прыжок с поворотом кругом в упор присев; перекат назад; стойка на лопатках (держать); опускание назад в упор стоя на одном колене, полушпагат; прыжком упор лежа; поворот в упор лежа сзади; мост из положения лежа; поворот в упор присев; прыжок прогнувшись.

Юноши

И.п. – о.с.

Два, три шага разбега и длинный кувырок вперед в упор стоя согнувшись, ноги врозь; стойка на голове (держать); опускание в упор присев и прыжок, прогнувшись с поворотом кругом в упор присев; кувырок назад в упор присев; равновесие на одной ноге; приставить вторую ногу в полуприсед, руки назад; прыжок, прогнувшись ноги врозь.

4.2 Теоретическое тестирование профессиональной направленности

Теоретическое тестирование включает в себя вопросы теоретического раздела комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Примерные темы вступительного испытания в форме тестирования:

1. История Олимпийского движения.
2. Здоровый образ жизни и способы его реализации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать?
4. Символика и ритуал Олимпийских игр.
5. Виды спорта, включенные в программу современных Олимпийских игр.
6. Основное средство физической культуры.
7. Основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
8. Дозировка и режимы нагрузки (показатели ЧСС в покое и при нагрузке).
9. Оказание первой помощи при травмах.
10. Причины нарушения осанки.
11. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
12. Понятие физического качества «сила».
13. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила развития выносливости.
14. Влияние занятия физической культурой на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)
15. Факторы здорового образа жизни. Основные правила игры в

баскетбол, волейбол, футбол.

16. Задачи физической культуры.

17. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике?

18. Что понимается под качеством «гибкость»? Основные правила её развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

19. Что понимается под качеством «быстрота»? Основные правила её развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

20. Последовательность процесса обучения двигательному действию

21. Основные понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое упражнение, физическое развитие.

22. Понятие - двигательный навык

23. Виды спортивной подготовки

5. Особенности проведения вступительного испытания 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 вступительные испытания согласно особенностей установленными в Правилах приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

6. Апелляция вступительного испытания

В случае несогласия абитуриента с оценкой за пройденное вступительное испытание, он вправе подать апелляцию.

Апелляция не является причиной для пересдачи вступительного испытания.

Таблица нормативов (девушки)

Баллы	Прыжок с места	Бег 100метров (секунды)	Акробатические упражнения	Сгибание и разгибание в упоре лежа	Бег 1000 м (мин.)
1	155	18.8	0,5	2	5.20
2	156	18.6	1	3	5.15
3	157	18.4	1,5	4	5.10
4	158	18.2	2	5	5.05
5	159	18.0	2,5	6	5.03
6	160	17.8	3	7	5.00
7	161	17.6	3,5	8	4.55
8	162	17.4	4	9	4.53
9	164	17.2	4,5	10	4.50
10	166	17.0	5	11	4.48
11	168	16.8	5,5	12	4.42
12	170	16.6	6	13	4.38
13	172	16.4	6,5	14	4.36
14	174	16.2	7	15	4.34
15	176	16.0	7,5	16	4.32
16	178	15.8	8	17	4.30
17	180	15.6	8,5	-	4.27
18	182	15.4	9	18	4.25
19	184	15,2	9,5	19	4.22
20	186	15,0	10	20	4.19

Таблица нормативов (юноши)

Балл	Прыжок с места	Бег 100 метров (секунды)	Акробатичес- кие упражнения (баллы)	Подтягивание из виса (кол-во раз)	Бег 1000 м (секунды)
1	190	17.2	0,5	1	4.14
2	192	17.0	1	2	4.10
3	194	16.8	1,5	3	4.05
4	196	16.6	2	4	4.00
5	198	16.4	2,5	5	3.58
6	200	16.2	3	6	3.55
7	202	16.0	3,5	7	3.52
8	204	15.8	4	8	3.50
9	206	15.6	4,5	9	3.48
10	208	15.4	5	-	3.45
11	210	15.2	5,5	10	3.40
12	212	15.0	6	-	3.36
13	214	14.8	6,5	11	3.32
14	216	14.6	7	-	3.30
15	218	14.4	7,5	12	3.28
16	220	14.2	8	13	3.24
17	224	14.0	8,5	14	3.22
18	226	13.8	9	15	3.20
19	228	13.6	9,5	16	3.15
20	230	13.4	10	17	3.10