

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВПОУ «ОПК №1»
Н.И. Горшков



ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Омск, 2019

Содержание

Пояснительная записка	4
Содержание вступительных испытаний	6
Приложение 1	8
Приложение 2.....	11
Приложение 3.....	14
Приложение 4.....	15

Пояснительная записка

Программа вступительных экзаменов в БПОУ «Омский педагогический колледж №1» разработана на основе нормативных документов:

- Примерные программы учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, утвержденные Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования;

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 2019 года, нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень), обязательные испытания (тесты).

- Правила приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж №1» на 2019 год (раздел V, п.п. 29-31).

Программа вступительных испытаний обеспечена учебно-методическим комплектом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 24.12.2010 № 2080:

- Пособие. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с.

- Учебник. Физическая культура. 8-9 классы, учебник для общеобразоват. учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня физической подготовленности на основе выявления наличия у поступающих лиц определенных физических качеств: скоростных, быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Выполнения нормативов.

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня в форме выполнения контрольных упражнений.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Абитуриентам, имеющим звание «Мастер спорта России», при наличии официальной подтверждающей документации, или разряд «кандидат в мастера спорта», присвоенный в 2017 - 2018 гг., выставляется оценка «отлично» в экзаменационной ведомости вступительных испытаний.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие подтвержденные документально непредвиденные обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также, получившие травму во время их выполнения, (подтвержденную документально по решению приемной комиссии БПОУ «ОПК №1», допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не разрешается.

Содержание вступительных испытаний

Содержание вступительных испытаний соответствует требованиям к предметным результатам освоения примерной программы: выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, подлежащих аттестации: скоростные способности, силовые, способности к выносливости и к координации (Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы (ФГОС), разделы: Физическое совершенствование; прикладно-ориентированная физкультурная деятельность).

Вступительные испытания требуют выполнения пяти контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности (таблица 1): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; бег 60 метров; бег на выносливость 2000 метров (юноши) и 1000 метров (девушки).

Результаты выполнения контрольных упражнений вносятся в экзаменационную ведомость вступительных испытаний.

Таблица 1. Контрольные упражнения для абитуриентов, поступающих в БПОУ «ОПК №1» по специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура¹

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	13	12	11	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девушки	-	-	-	22	18	14
3	Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	215	195	185

4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
5	Бег на 60 м. (мин.,с)	8.7	8.9	9.2	9.0	9.5	10.0
6	Бег на 2000 м (мин.,с) юноши	8.00	8.30	9.00			
7	Бег на 1000 м (мин.,с) девушки				3.10	3.40	4.10

¹ Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 5 балльной шкале.

Протокол вступительных испытаний от «__» _____ 20__ года
 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши
 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат (кол-во раз за 1 мин.)	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «__» _____ 20__ года
 Прыжок в длину с места (см) юноши 9 класс
 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «__» _____ 20__ года
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см. от уровня скамьи) юноши 9 класс 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «__» _____ 20__ года
Бег 60 м. (сек.) юноши 9 класс 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «__» _____ 20__ года
Бег 2000 м (мин., сек.) юноши 9 класс 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Сводная ведомость результатов вступительных испытаний девушки 9 класс
49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Ср. балл ат.	Подъем туловища из положения лежа	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения, стоя на скамейке	Бег 60 м	Бег 1000 м	Итоговая оценка (ср. балл)	Прим
									КМС

Дата:

ФИО экзаменаторов, подписи:

Сводная ведомость результатов вступительных испытаний юноши 9 класс 49.02.02
Адаптивная физическая культура

№ п/п	ФИО	Ср.балл ат.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения, стоя на скамейке стоя	Бег 60 м	Бег 2000 м	Итоговая оценка	Прим
									КМС

Памятка для абитуриента по подготовке к вступительным экзаменам по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриенту необходимо продемонстрировать предметные результаты освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» основного общего образования, то есть - уровень индивидуального развития основных физических качеств, подлежащих аттестации в школе: развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Выполнить нормативы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы школьной подготовки выпускник 9 класса должен уметь по общефизической подготовке следующее:

- показать степень общей и специальной физической подготовленности;
- показать степень технической подготовки по разделам школьной программы;
- показать высокий результат в каждом виде программы.
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

уметь определять:

- уровни физического развития и подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;

- скоростно-силовые;
- выносливость, гибкость, координацию.

Описание способа выполнения контрольных упражнений (нормативов):

1. Прыжок в длину с места совершается из и.п: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

4. Поднимание туловища (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой в замке». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата (раз за 1 мин.)

5. Бег 60 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырёх человек. Низкий старт. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных

упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. Бег 2000-1000 метров. Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до секунды.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении упражнения на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Список дополнительных к учебникам пособий в помощь абитуриенту

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2007. – 140 с.

4. Твой Олимпийский учебник: учеб. Пособие / А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров. – М. : Советский спорт, 2014. – 224.

5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 255 с. : ил.

6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 255 с. : ил.

7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного спортивного портала.

2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.

3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

4. <http://www.gto.ru/norms> сайт ВФСК ГТО