

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

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



ПРОГРАММА

вступительных испытаний

**по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Омск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Содержание вступительных испытаний	6
Приложение 1. Образец экзаменационной ведомости вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
Приложение 2. Памятка для абитуриента по подготовке к вступительным экзаменам по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)	14

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.

- 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 VI (далее - Правила приема).

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, 2018. – 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» 2017.

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, утвержденной Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования в части Физическая культура как область знаний.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с Правилами приема с учетом особенностей проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня в форме выполнения теоретического тестового задания. Условия и способ выполнения тестовых заданий определяются экзаменационной комиссией в соответствии с Правилами приема.

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, не явившиеся на вступительные испытания (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), могут сдать экзамен на следующем этапе вступительных испытаний или индивидуально до полного их завершения.

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.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, место проведения, дата объявления результата) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих.

Содержание вступительных испытаний

Содержание вступительных испытаний соответствует требованиям к предметным результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, утвержденной Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования в части Физическая культура как область знаний (Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы).

Вступительный экзамен проводится в форме выполнения теоретического тестового задания, позволяющего качественно оценить учебные достижения абитуриента в области знаний «Физическая культура» по следующим разделам:

- *История и современное развитие физической культуры*
- *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*
- *Физическая культура человека*
- *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*
- *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Тестовое задание разработано в соответствии с Примерной программой и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича и охватывает раздел рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов «Основы знаний о физической культуре».

Задания сформулированы в виде повествовательных предложений краткой, предельно простой синтаксической конструкции, содержат вопросы, ответить на которые можно на основе специальных знаний, полученных при изучении дисциплины Физическая культура в основной школе. Каждое задание состоит из двух частей: содержательной и ответной. Ответ содержит перечень возможных вариантов (четырёх), среди которых один правильный ответ. Инструкция для студентов выделена в тексте подчеркиванием.

Тестовые задания предъявляются абитуриенту непосредственно во время проведения вступительных испытаний.

Оценка тестовых заданий осуществляется следующим порядком:

Всего дано 16 заданий.

Каждый правильный выбор варианта ответа оценивается в 1 балл.

Максимально возможная сумма баллов – 16.

Оценка за выполнение тестового задания производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий (15-16 правильных ответов);

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий (12-14 правильных ответов);

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий (8-11 правильных ответов);

«2» - за правильное выполнение заданий менее 50% (менее 8 правильных ответов).

Приложение 2. Памятка для абитуриента по подготовке к вступительным экзаменам по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриенту необходимо продемонстрировать предметные результаты освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» основного общего образования, то есть, знания по следующим разделам Физической культуры:

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения.

Абитуриенту необходимо понимать, что основанием для тестирования являются требования к результатам освоения программы школьной подготовки:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

□ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

□ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

□ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

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