

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский педагогический колледж №1»

Утверждаю

Директор

_____ Н.И. Горшков

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
основное общее образование (9 класс)
(очная форма проведения)

Омск, 2023

Программа разработана для организации и проведения вступительных испытаний для лиц, поступающих на обучение на базе основного общего образования, в БПОУ «ОПК №1». Программа вступительных испытаний сформирована с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 977.

Программа вступительных испытаний разработана с целью обеспечения единых подходов к отбору поступающих для обучения по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, определения порядка и форм проведения вступительных испытаний, позволяющих выявить уровень способностей и готовность поступающих к освоению образовательной программы, обеспечивающей подготовку к профессиональной педагогической деятельности.

Разработчики:

Руководитель физического воспитания	_____	Е.Ю.Щесняк
Преподаватель физического воспитания	_____	К.Г.Потапова

Согласовано:

Заведующий Центром методической и проектной деятельности	_____	М.В. Задужева
Руководитель МО преподавателей физкультурно-спортивного цикла	_____	Е.Д. Ортман
Ответственный секретарь приемной комиссии	_____	Е.Я.Яковлева

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Содержание вступительных испытаний.....	6
Приложение 1	8
Приложение 2	11
Приложение 3	13

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский педагогический колледж №1» (далее БПОУ «ОПК № 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» 2020 года, нормы ГТО для школьников 13–15 лет (4 ступень), обязательные испытания (тесты);
- правила приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» на 2023 год (раздел V, п.п. 29-31);

Программа вступительных испытаний обеспечена учебно-методическим комплектом, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2020 года № 2080;

- Физическая культура. 1–11 классы [Текст]: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.–сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169 с.
- Физическая культура 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2007 (Тверь: Тверской полиграфкомбинат детской литературы). – 207 с. : ил.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. Москва: Просвещение, 2017. – 191 с.

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 очном формате в течение одного дня в форме 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 выставляется оценка «отлично» в экзаменационной ведомости 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 БПОУ «ОПК № 1». Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не допускается.

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, предъявляемым 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, разделы: физическое совершенствование; прикладно-ориентированная физкультурная деятельность).

Вступительные испытания проводятся в форме 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. Инструкция для студентов выделена в тексте курсивом.

Тестовые задания предъявляются абитуриенту непосредственно во время проведения вступительных испытаний.

Оценка тестовых заданий осуществляется следующим порядком:

Всего дано 16 заданий.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимально возможная сумма баллов – 16.

Оценка за выполнение тестового задания производится по пятибалльной системе:

«5» - более 85% верных ответов (15-16 правильных ответов);

«4» - 70-85% верных ответов (12-14 правильных ответов);

«3» - 50-70% верных ответов (8-11 правильных ответов);

«2» - менее 50% верных ответов (менее 8 правильных ответов).

Тестовое задание
для сдачи вступительного экзамена
специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура
(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Уважаемые абитуриенты! Перед выполнением заданий внимательно ознакомьтесь с инструкцией !.

Задание содержит 16 вопросов с вариантами ответов. Следует выбрать один/несколько вариантов, отметив его удобным для Вас способом.

Время на выполнение теста - 60 минут.

За каждый верный ответ Вы получаете 1 балл. Максимальное количество баллов - 16.

1. Спортсмены России впервые участвовали в играх олимпиад

- а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

2. Олимпийские игры проводились в нашей стране в...

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

3. Пьер ДеКубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК;
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

4. Первым представителем России в международном олимпийском комитете был...

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Георгий Иванович Рибопьер;
- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

5. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

6. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. обеспечения полноценного физического развития.
- в. совершенствования телосложения.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;
- г. напряжением определенных мышечных групп.

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г. частотой сердечных сокращений.

10. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. стремление к максимальному результату;
- б. конфликтность ситуаций поединков;
- в. наличие конкретного сюжета;
- г. высокая значимость качества исполнения роли.

11. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б. способ организации движений при выполнении упражнений;
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г. рациональную организацию двигательных действий.

12. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

13. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

14. Для воспитания гибкости используются...

- а. движения рывкового характера;
- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

15. Упражнения, малоэффективные при формировании телосложения...

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

16. Название теста, связанного с восхождением на степ-платформу, используемого в практике физической культуры

- а. Гарвардский;
- б. Оксфордский;
- в. Мюнхенский;
- г. Лондонский.

**Образец бланка ответов абитуриента на вступительных испытаниях
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(тестовое задание)**

ФИО абитуриента _____

№ вопроса	Ответ - ключ	Ответ абитуриента	Балл (1 - 0)
1	А		
2	В		
3	Б		
4	А		
5	В		
6	Г		
7	Б		
8	Б		
9	А		
10	Б		
11	А		
12	В		
13	А		
14	А		
15	Б		
16	А		
		Сумма баллов	
		Отметка	

Критерии оценки:

- «5» - более 85% верных ответов (15-16 правильных ответов);
- «4» - 70-85% верных ответов (12-14 правильных ответов);
- «3» - 50-70% верных ответов (8-11 правильных ответов);
- «2» - менее 50% верных ответов (менее 8 правильных ответов).

Члены экзаменационной комиссии _____
(подпись) (ФИО)

Ответственный секретарь приемной комиссии _____
(подпись) (ФИО)

« _____ » _____ 2023г.

**Памятка для абитуриента
по подготовке к вступительным экзаменам
специальность 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 следующие 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 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

