

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Педагогический колледж № 18 Митино» (ГБПОУ ПК № 18)

Митинская ул., д. 45, корп. 3, Москва, 125368

Тел./факс (495) 751-90-04/751-60-49, 751-41-04. E-mail: spo-18pk@edu.mos.ru
ОКПО 18372541 ОГРН 1037739346776 ИНН/КПП 7733121993/773301001



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПК №18

С.И. Васильева С.И. Васильева

«16» *сентября* 20*21* г.

Программа

вступительного испытания

для лиц, поступающих на обучение по специальности

49.02.01 Физическая культура и

49.02.02 Адаптивная физическая культура

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания для лиц, поступающих на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура в ГБПОУ ПК №18 (далее - Колледж) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа вступительного испытания для лиц, поступающих на обучение по специальностям 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура, предусматривает оценку наличия у поступающих определенного уровня физической подготовленности для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям: 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Вступительное испытание проводится в форме **тестирования уровня общей физической подготовленности** и включает выполнение поступающими контрольных физических упражнений (двигательных тестов):

- 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) - юноши и девушки;
- 2) челночный бег 3х10м.(сек.) – юноши и девушки;
- 3) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши;
- 4) поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) – девушки.
- 5) плиометрическое упражнение – Берпи (бурпи) (кол-во раз за 1 мин.) - юноши и девушки.

К вступительному испытанию допускаются поступающие, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приеме **документы о прохождении медицинского осмотра** в сроки, установленные приемной комиссией.

1. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1.1. Расписание вступительного испытания (группа, дата, время, место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих **не позднее 1 июня 2021 года**.

1.2. Перед вступительным испытанием проводится **консультация** по содержанию, предъявляемым требованиям и технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

1.3. Вступительное испытание проводится в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы на обучение по специальностям: 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура. При организации сдачи вступительного испытания в несколько потоков, не допускается повторное участие поступающего в сдаче вступительного испытания.

1.4. Вступительное испытание проводится в течение одного дня.

1.5. Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий

физической культурой и спортом.

1.6. Обязательным условием организации вступительного испытания является присутствие на нем медицинского работника в течение всего времени его проведения.

1.7. В день вступительного испытания поступающий обязан:
- явиться за 30 минут до назначенного времени;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность; экзаменационный лист; спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь с нескользящей поверхностью.

Паспорт и экзаменационный лист являются пропуском на вступительное испытание.

1.8. Продолжительность вступительного испытания по каждому контрольному упражнению - не более 45 минут. Между каждым испытанием возможен перерыв 5-15 минут.

1.9. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе («зачтено» / «не зачтено»). Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям: 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.10. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, ДТП или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в составе других групп, но не позднее срока завершения периода проведения вступительных испытаний.

1.11. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание без уважительной причины, а также забравшие документы по собственному желанию в период проведения вступительного испытания, в дальнейшем к испытаниям не допускаются.

1.12. Повторная сдача вступительного испытания при получении оценки «не зачтено» и передача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

1.13. Лица, получившие на вступительном испытании результат «не зачтено», выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальности 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.14. Результаты выполнения каждого контрольного физического упражнения (двигательного теста) фиксируются в **экзаменационном листе поступающего** (Приложение 1А и 1Б).

1.15. Результаты вступительного испытания оформляются **протоколом экзаменационной комиссии** (Приложение 2), в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов.

1.16. Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Колледжа не позднее следующего рабочего дня за днем проведения вступительного испытания.

1.17. По окончании вступительного испытания экзаменационный лист поступающим сдается председателю экзаменационной комиссии.

1.18. Во время проведения вступительного испытания поступающий должен соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.
- использовать фармакологические или иные средства, стимулирующие повышение работоспособности человека.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «не зачтено» в экзаменационном листе.

1.19. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую поступающему наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

1.20. Не допускается некорректное поведение поступающего в отношении членов экзаменационной комиссии и других поступающих.

1.21. Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

Тест 1 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - юноши и девушки.

Выполняется на площадке в секторе для прыжков или в спортивном зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Прыжок толчком двумя ногами выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест 2 - челночный бег 3x10м. (сек.) – юноши и девушки.

Тест проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. На расстоянии 10м друг от друга чертятся хорошо заметные ограничительные линии. Испытуемый, не наступая на линию принимает положение высокого старта. По сигналу, испытуемый трижды пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Финишный отрезок испытуемый пробегает с максимальным ускорением. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

Тест 3 – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 0,5 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Тест 3 - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) – девушки

Двигательный тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища

за 30 сек.

Тест 4. - плиометрическое упражнение – Берпи (бурпи) (кол-во раз за 1 мин.) - юноши и девушки.

Двигательный тест выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Участник выполняет упор присев, руки на полу перед собой. Не отрывая рук от пола, выполняет прыжок назад, выпрямляя туловище, принимает положение упор лёжа, выполняет сгибание рук в локтевом суставе. Затем делает прыжок в обратном направлении, в положение упор присев. Принимает исходное положение стоя и выполняет прыжок вверх с подниманием рук вверх и хлопком над головой.

Определяется количество выполненных упражнений подряд без остановок за 1 минуту.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- положение упор лёжа (туловище не сохраняет прямую линию, прогиб в области бёдер и поясницы, ладони находятся не под плечевыми суставами);
- после сгибания и разгибания рук не сохраняется прямая линия туловища;
- не выполнение прыжка вверх (одновременного отрыва двух стоп от поверхности в фазе полета) после положения упор присев;
- не выполнение хлопка над головой с прыжком вверх;
- нарушена последовательность выполнения движений;
- нарушена целостность выполнения задания.

Техника выполнения упражнений в тестах не оценивается.

2. МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

2.1. Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются по шкале в зачетных баллах от 1 до 20.

2.2. Итоговая оценка вступительного испытания выставляется по балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных поступающим при выполнении четырех контрольных упражнений (см. таблицы 1-2 в Приложение 3).

2.3. Максимальное количество баллов, которое может набрать поступающий успешно выполнивший все упражнения (тесты) составляет **80 баллов**.

2.4. Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет **не менее 44**.

Экзаменационный лист № _____

(фамилия, имя, отчество)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности у юношей

№ п/п	Наименование норматива	Результат	Примечание
		балл	
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		
2	Челночный бег 3x10м.(сек.)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		
4	Плиометрическое упражнение «Берпи» (кол-во раз за 1 мин.)		
	Итоговый результат		

Оценка вступительного испытания _____
(Зачтено/Не зачтено)

Председатель экзаменационной комиссии _____
(Подпись) (Фамилия И.О.)

Члены экзаменационной комиссии _____
(Подпись) (Фамилия И.О.)

_____ (Подпись) (Фамилия И.О.)

Ответственный секретарь приемной комиссии _____
« _____ » _____ 20 ____ г. (Подпись) (Фамилия И.О.)

Экзаменационный лист № _____

(фамилия, имя, отчество)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности у
девушек

№ п/п	Наименование норматива	Результат	Примечание
		балл	
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		
2	Челночный бег 3x10м.(сек.)		
3	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)		
4	Плиометрическое упражнение «Берпи» (кол-во раз за 1 мин.)		
	Итоговый результат		

Оценка вступительного испытания _____
(Зачтено/Не зачтено)Председатель экзаменационной комиссии _____
(Подпись) (Фамилия И.О.)Члены экзаменационной комиссии _____
(Подпись) (Фамилия И.О.)_____
(Подпись) (Фамилия И.О.)Ответственный секретарь приемной комиссии _____
« _____ » _____ 20 ____ г. (Подпись) (Фамилия И.О.)

Показатели уровня физической подготовки в баллах для юношей

Подтягивание (кол-во раз)	баллы	Прыжок в длину с места (см)	баллы	Плиометрическое упражнение «Берши» за 1 мин. (кол-во раз)	баллы	Челночный бег 3*10 (сек)	баллы
1	1	192	1	1	1	8,8	1
2	2	194	2	2	2	8,7	2
3	3	196	3	3	3	8,6	3
4	4	198	4	4	4	8,5	4
5	5	200	5	5	5	8,4	5
6	6	202	6	6	6	8,3	6
7	7	204	7	7	7	8,2	7
8	8	206	8	8	8	8,1	8
9	9	208	9	9	9	8,0	9
10	10	210	10	10	10	7,9	10
11	11	212	11	11	11	7,8	11
12	12	214	12	12	12	7,7	12
13	13	216	13	13	13	7,6	13
14	14	218	14	14	14	7,5	14
15	15	220	15	15	15	7,4	15
16	16	222	16	16	16	7,3	16
17	17	224	17	17	17	7,2	17
18	18	226	18	18	18	7,1	18
19	19	228	19	19	19	7,0	19
20	20	230	20	20	20	6,9	20

Таблица 2.

Показатели уровня физической подготовки в баллах для девушек

Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Баллы	Челночный бег 3*10м (сек)	Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Баллы	Плиометрическое упражнение «Берпи» за 1 мин. (кол-во раз)	Баллы
11	1	9,8	1	160	1	1	1
12	2	9,7	2	162	2	2	2
13	3	9,6	3	163	3	3	3
14	4	9,5	4	169	4	4	4
15	5	9,4	5	164	5	5	5
16	6	9,3	6	165	6	6	6
17	7	9,2	7	166	7	7	7
18	8	9,1	8	167	8	8	8
19	9	9,0	9	168	9	9	9
20	10	8,9	10	169	10	10	10
21	11	8,8	11	170	11	11	11
22	12	8,7	12	171	12	12	12
23	13	8,6	13	172	13	13	14
24	14	8,5	14	173	14	14	16
25	15	8,4	15	175	15	15	18
26	16	8,3	16	177	16	16	20
27	17	8,2	17	179	17		
28	18	8,1	18	181	18		
29	19	8,0	19	183	19		
30	20	7,9	20	185	20		