

Рассмотрено на заседании
педагогического Совета
Протокол № 05
от «20» 05 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧПОУ РГМК
Фатмаева
«20» 05 2021 г.



ПРОГРАММА
вступительного испытания
для специальности 49.02.01 Физическая культура

Данная программа предназначена для поступающих в ПОУ «Южный социальный колледж экономики, педагогики и права» на специальность 49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего и среднего общего образования.

Программа имеет своей целью ознакомить абитуриентов с требованиями и условиями проведения вступительного испытания, дать рекомендации по их выполнению.

Требования и условия проведения испытания

Вступительные испытания для поступающих по специальности «Физическая культура» являются одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач.

Цель вступительного испытания - определить уровень базовой подготовки поступающих по предмету «Физическая культура» и психологических ресурсов, необходимых для освоения программы по выбранному профилю подготовки.

Вступительное испытание проводится в два этапа:

Первый этап - абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы.

Второй этап - психологическая диагностика, проводится в виде психологического компьютерного тестирования с целью изучения психологических качеств личности.

На первом этапе - на вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах
 - бег 1000 м,
 - бег 100 м,
 - прыжок в длину с разбега
- выполнение силового упражнения
 - юноши - подтягивание,
 - девушки - отжимание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

На втором этапе - на вступительном испытании с целью выявления психологических качеств личности проводится психологическая диагностика в форме индивидуального компьютерного тестирования.

Время испытаний доводится на консультации и вывешивается на справочно-информационном стенде приёмной комиссии. Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация (при себе иметь спортивную форму и сменную обувь). На консультации поступающим в колледж объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

На первом этапе вступительного испытания необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием экзаменов);
- предъявить экзаменационный лист по прибытии к месту проведения экзамена;
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «неудовлетворительно» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

Абитуриент допускается до сдачи вступительного испытания по физической культуре только при наличии медицинской справки форма 086-у (срок - июль текущего года)

В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не могут быть зачислены в число студентов колледжа. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если абитуриент не явился на экзамен по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни) он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа комиссия рассматривает возможность сдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или экзамена в целом), но не позднее даты зачисления студентов в колледж.

ПОЯСНЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ

Бег 100м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Бег 1000м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники проходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

Подтягивание в висе (юноши)

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

Прыжок в длину с разбега (юноши, девушки)

Испытание выполняется с разбега в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания

добреейшей к ней точке приземления. Абитуриенту даётся три попытки, лучшая - идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Данный тест проводится в соответствии с действующими правилами соревнований в данном виде и характеризует скоростно-силовые качества.

Критерии оценок вступительного испытания

Оценка результатов по физической культуре проводится в баллах по шкалам, представленным в приложении 1 для поступающих на базе основного общего образования и приложении 2 для поступающих на базе среднего общего образования. Пороговая значимость - 50 баллов.

Оценка результатов психологической диагностики проводится в баллах, пороговая значимость 50 баллов.

Требования к выполнению заданий и критерии оценки в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим на дневную и заочную формы обучения.

Примечание. Абитуриент имеет право предоставить портфолио личных спортивных достижений, которое сдается в приемную комиссию вместе с основными документами (Приложение 3).

**Вступительные нормативы по «Физической культуре» на базе основного
общего образования (9 классов)**

Приложение 1

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (р ^{аз})	Прыжок в длину (м,см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин.сек)		Бег 1000 м (мин.сек)	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину (м,см)	Отжимание (р ^{аз})
1	3.35	16.0	4.50	1	6.30	18.0	2.05	1
	3.40	15.7	4.45	2	6.25	17.8	2.10	
2	3.45	15.4	4.40	3	6.15	17.6	2.15	2
	3.50	15.2	4.35	4	6.06	17.4	3.20	
3	4.00	15.0	4.31	5	5.57	17.2	3.25	3
	4.05	14.8	4.27	6	5.48	17.0	3.30	
4	4.10	14.6	4.23	7	5.40	16.8	3.35	4
	4.15	14.4	4.19	8	5.32	16.6	3.40	
5	4.20	14.2	4.15	9	5.24	16.4	3.45	5
	4.25	14.0	4.12	10	5.17	16.2	3.50	
6	4.30	13.9	3.50	11	5.11	16.0	3.55	6
	4.35	13.8	3.45	12	5.07	15.9	3.60	
7	4.40	13.7	3.40	13	4.50	15.8	3.65	7
	4.45	13.6	3.35	14	4.45	15.7	3.70	
8	4.55	13.5	3.30	15	4.30	15.6	3.75	8
	5.00	13.5	3.28	16	4.25	15.5	3.80	9
10	5.05	13.4	3.26	17	4.20	15.4	4.87	10
	5.07	13.3	3.24	18	4.15	15.2	4.95	11
12	5.10	13.2	3.20	19	4.10	15.0	4.00	12
	5.15	13.1	3.19	20	4.09	14.95	4.08	
13	5.17	13.0	3.18	21	4.08	14.90	4.15	13
	5.20	12.9	3.16	22	4.06	14.85	4.20	
14	5.25	12.8	3.14	23	4.04	14.80	4.22	14
	5.27	12.7	3.12	24	4.02	14.75	4.27	
15	5,30	12.6	3.10	25	4.00	14.7	4.30	15

**Вступительные нормативы по «Физической культуре» на базе среднего
общего образования (11 классов)**

Приложение 2

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину (м,см)	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин.сек)		Бег 1000 м (мин.сек)	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину (м,см)	Отжимание (раз)
1	3.35	16.0	4.50	1	6.30	18.0	2.05	1
	3.40	15.7	4.45	2	6.25	17.8	2.10	
2	3.45	15.4	4.40	3	6.15	17.6	2.15	2
	3.50	15.2	4.35	4	6.06	17.4	3.20	
3	4.00	15.0	4.31	5	5.57	17.2	3.25	3
	4.05	14.8	4.27	6	5.48	17.0	3.30	
4	4.10	14.6	4.23	7	5.40	16.8	3.35	4
	4.15	14.4	4.19	8	5.32	16.6	3.40	
5	4.20	14.2	4.15	9	5.24	16.4	3.45	5
	4.25	14.0	4.12	10	5.17	16.2	3.50	
6	4.30	13.9	3.50	11	5.11	16.0	3.55	6
	4.35	13.8	3.45	12	5.07	15.9	3.60	
7	4.40	13.7	3.40	13	4.50	15.8	3.65	7
	4.45	13.6	3.35	14	4.45	15.7	3.70	
8	4.55	13.5	3.30	15	4.30	15.6	3.75	8
9	5.00	13.5	3.28	16	4.25	15.5	3.80	9
10	5.05	13.4	3.26	17	4.20	15.4	4.87	10
11	5.07	13.3	3.24	18	4.15	15.2	4.95	11
12	5.10	13.2	3.20	19	4.10	15.0	4.00	12
	5.15	13.1	3.19	20	4.09	14.95	4.08	
13	5.17	13.0	3.18	21	4.08	14.90	4.15	13
	5.20	12.9	3.16	22	4.06	14.85	4.20	
14	5.25	12.8	3.14	23	4.04	14.80	4.22	14
	5.27	12.7	3.12	24	4.02	14.75	4.27	
15	5,30	12.6	3.10	25	4.00	14.7	4.30	15

Портфолио личных спортивных достижений

Призовые места в спортивных соревнованиях	Наименование соревнований, вид спорта
Всероссийский, республиканский уровень	
Городской уровень	
Районный уровень	
Уровень школы или села	

К данной таблице прилагаются копии дипломов и грамот за последние 2 года.

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Дагестанский колледж образования»

Результаты вступительного испытания

Избранная специальность **49.02.01 Физическая культура**

ФИО абитуриента _____

Заключение экзаменационной комиссии

Абитуриент _____ выполнил/ не выполнил

предложенные контрольные упражнения, уложившись/не уложившись в
отведенное время.

Анализ результатов тестирования показал, что абитуриенту рекомендуется/ не
рекомендуется обучение по избранной специальности.

Председатель комиссии _____

Члены приемной комиссии

С результатами тестирования и заключением комиссии ознакомлен

Абитуриент _____ подпись _

ФИО.

Законный представитель _____ подпись