

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для выполнения вступительных испытаний по специальности

49.02.01 Физическая культура

г.Хасавюрт, 2022

## 1. Общие положения

Вступительные испытания для абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в 2022 году, проводятся в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств;

- Положением о порядке приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ГБПОУ РД УОР «Триумф»

Программа вступительных испытаний разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 к результатам освоению учащимися основных образовательных программ.

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.

Программа вступительных испытаний для поступающих на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» предусматривает оценку теоретических знаний в данной предметной области и выполнение абитуриентами

контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (квалификация педагог по физической культуре и спорту).

Программа вступительных испытаний оценивает теоретические знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения и общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м;
- прыжки на скакалке;
- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

#### Порядок, условия проведения, содержание и критерии оценки вступительных испытаний по физической культуре

Формами конкурсного отбора являются:

а) результаты вступительных испытаний (тестовые задания (письменно), включающие проверку теоретических знаний и выполнение контрольных нормативов ОФП);

б) результат освоения поступающими образовательной программы основного общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании (средний балл аттестата о основном общем образовании). В процессе испытаний проверяются и выявляются потенциальные возможности поступающего для обучения по выбранной программе.

Вступительные испытания проводятся в форме экзамена, который включает выполнение тестовых заданий (письменно) и выполнение контрольных нормативов ОФП. Экзамен проводится при приеме на очную форму обучения, задания разработаны в соответствии с требованиями обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» за курс основной школы и нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При организации сдачи вступительных испытаний в несколько потоков не допускается повторное участие поступающего к сдаче вступительных испытаний.

Расписание вступительных испытаний (форма проведения вступительного испытания, дата, время и место проведения, дата объявления результатов) утверждается председателем Приемной комиссии и доводится до сведения поступающих не позднее, чем за 10 дней до их начала.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а

также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, выбывают из конкурса и не зачисляются в Колледж.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине, обязаны предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от поступающего документа, комиссия рассматривает возможность выполнения того вида испытания, на который не явился абитуриент (или вступительных испытаний в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по общей физической подготовке.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено). Оценка «Зачтено» выставляется в случае выполнения абитуриентом всех видов испытаний выполнения тестовых заданий и контрольных нормативов по физической подготовленности.

Вступительные испытания в форме тестирования (письменно) проводятся экзаменационной комиссией в сроки, определенные расписанием вступительных испытаний. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени. Абитуриент получает бланк тестовых заданий (Приложение). Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 40 минут. При выполнении тестовых заданий использование мобильных устройств - ЗАПРЕЩЕНО.

## **1. Тестовые задания.**

Теоретический материал для тестового задания:

1. Физическая культура для 8-9 классов: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019г.
2. Твой олимпийский учебник [Текст] : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. - 27-е изд., перераб. и дополн. - М. : Спорт, 2019г.

## **2. Практическое задание.**

Организация вступительных испытаний в форме практического экзамена обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

- Бег на дистанцию 60 м проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

- Прыжки на скакалке выполняются на площадке или в зале. Поступающий выполняет максимальное количество прыжков за 1 минуту на двух ногах.

- Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). 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. Расстояние измеряется от стартовой линии до ближайшей точки к стартовой линии. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

• Челночный бег 3x10 м выполняется на ровной площадке или в зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» следует пробежать 10 м, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать до стартовой линии, коснуться ее рукой, развернуться и на максимальном ускорении пересечь финишную линию. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Ошибки:

- отсутствие касания линии;
- использование в качестве опоры при повороте каких-либо естественных или искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки.

• Поднимание туловища из положения лежа на спине (вступительное испытание для девушек) выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания экзаменатором создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается):

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

• Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание для юношей) выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поступающий подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, но более 3 секунд и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

При фиксации исходного более 3 секунд, выполнение норматива прекращается.

По результатам вступительных испытаний (тестовые задания (письменно), включающие проверку теоретических знаний и выполнение контрольных нормативов ОФП); на основании полученных результатов, зафиксированных в протоколе проведения вступительных испытаний, выставляются баллы. Максимальное количество баллов, которые может получить абитуриент успешно выполнивший все испытания: решение тестовых заданий и выполнение физических упражнений (нормативы) составляет 100 баллов (сумма баллов за все виды испытаний). При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов. Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено»), если сумма баллов составляет не менее 55.

Таблица оценки результатов вступительных испытаний по специальности 49.02.01 Физическая культура. Практический экзамен по общей физической подготовке (очная форма обучения)

№ п/п	Вид испытания (тест)	Юноши					Девушки				
		Оценка в баллах									
		11	9	7	5	1	11	9	7	5	1
1.	Бег 60 м, (сек)	8.0	8.4	8.8	9.0	9.2	9.2	10.1	10.5	10.7	10.9
2.	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	140	135	130	120	100	150	145	140	130	110
3.	Челночный бег 3*10 м, (сек)	7.0	7.2	7.4	7.8	8.1	7.9	8.4	8.7	9.0	9.2
4.	Прыжок в длину с места, (см)	240	225	210	205	195	180	170	170	160	155
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	-	-	48	43	38	30	27
6.	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	16	14	12	9	5	-	-	-	-	-