

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРА

Министерство образования Республики Беларусь
Республиканский институт профессионального образования

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

для абитуриентов, поступающих на основе общего базового образования
в учреждения образования, реализующие образовательные программы среднего специального образования

Специальность 2-03 02 01 Физическая культура

Рекомендовано к изданию экспертным советом Республиканского института профессионального образования.

Ректор учреждения образования
«Республиканский институт
профессионального образования»

А.Х. Шкляр

Начальник управления
научно-методического обеспечения
профессионального образования
учреждения образования
«Республиканский институт
профессионального образования»

А.Н. Петрова

Авторы: *Ю.В. Зизико*, преподаватель учреждения образования «Несвижский государственный колледж имени Якуба Коласа»;
О.А. Каллаур, преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»;
И.Я. Пушко, руководитель физического воспитания учреждения образования «Солигорский государственный педагогический колледж».

Рецензенты: *Л.Л. Капаткова*, заместитель директора по учебной работе учреждения образования «Гомельский государственный педагогический колледж имени Л.С. Выготского»;
А.А. Курако, старший преподаватель учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»;
Г.И. Радоман, методист управления научно-методического обеспечения профессионального образования учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования».

Программа вступительного испытания составлена на основании:

– Правил приема лиц для получения среднего специального образования. Указ Президента Республики Беларусь 07.02.2006 № 80 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 20.03.2014 г. № 130);

- учебной программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения по предмету «Физическая культура и здоровье», V–XI классы, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь в 2012 году;
- программы вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для специальности 2-03 02 01 «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 30.03.2010.

Пояснительная записка

В содержание программы вступительного испытания по специальности 2-03 02 01 «Физическая культура» включены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее контрольные упражнения).

Вступительные испытания организуются и проводятся в соответствии с Правилами безопасного проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 21.12.2004 № 10.

Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде соревнований. Порядок, условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку (допуск) из лечебно-профилактического учреждения о возможности участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (в том числе сдачи экзамена по физической культуре).

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Вступительные испытания абитуриенты сдают в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви. При организации и проведении вступительных испытаний обеспечивается полное выполнение мер безопасности. На всем протяжении вступительных испытаний обязательно присутствие медицинского работника.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной шкале и заносится в протокол установленного образца. Критерии оценки тестовых упражнений представлены в таблице 1.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ и условия выполнения контрольных упражнений

Для абитуриентов, поступающих на специальность 2-03 02 01 «Физическая культура» программа вступительных испытаний состоит из шести контрольных упражнений

Юноши

- 1) бег 30м (сек);
- 2) наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);
- 3) подтягивание на перекладине в висе (раз);
- 4) челночный бег 4х9 м (сек);
- 5) прыжок в длину с места (см);
- 6) бег 1500 м (мин, сек).

Девушки

- 1) бег 30м (сек);
- 2) наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);
- 3) поднимание туловища за 1 мин (раз);
- 4) челночный бег 4х9 м (сек);
- 5) прыжок в длину с места (см);
- 6) бег 1000 м (мин, сек).

Вступительные испытания проводятся в два этапа.

Общая выносливость

Бег 1000, 1500 метров проводится на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль баллов). Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка.

Необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить состояние беговой дорожки, обеспечить отсутствие на ней и рядом с ней посторонних травмоопасных предметов;

во время бега необходимо исключить резкие торможения и остановки.

Силовая выносливость

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Требования безопасности. Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении, под перекладиной необходимо уложить гимнастические маты; для улучшения сцепления рук с грифом перекладины необходимо использовать гимнастическую магнезию, а не мел, наждачную бумагу для протирания перекладины.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Требования безопасности. Упражнение выполнять на гимнастическом мате. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии на гимнастических матах посторонних предметов.

Скоростные способности

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона согласно правилам соревнований по легкой атлетике. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила соревнования в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Требования безопасности. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой.

Ловкость

Челночный бег 4х9 метров проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого абитуриента лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Требования безопасности. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом. Необходимо:

обеспечить расстояние от линии «старт-финиш» до стены не менее 5 метров;

обеспечить расстояние между тестируемыми не менее 3 метров;

убрать первый брусок после того, как тестируемый побежал за вторым бруском.

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале или на дорожке стадиона. На полу рисуется разметка через каждый сантиметр или раскладывается рулетка.

Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления (по положению пятки), расположенной ближе к стартовой линии. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу спортивного зала в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

Рекомендуется постелить резиновый коврик на линии отталкивания для плотного сцепления обуви с полом. Не допускается выполнение прыжка в яму с песком.

Гибкость

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Абитуриент садится на пол, со стороны знака "–" (минус), пятки на ширине таза на линии "ОВ" упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии «СД». На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Требования безопасности. Обязательное выполнение разминки мышц и связок задней поверхности бедра.

Таблица 1
Критерии и показатели оценки контрольных испытаний
по физической подготовке

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	-1	-3 и менее
Подтягивание на перекладине в висе (раз)	12	11	10	8	7	5	2	1	-	-
Челночный бег 4х9 м (сек)	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
Бег 1500 м (мин., сек)	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
Бег 30 м (сек)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	-4 и менее
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Челночный бег 4х9 м (сек)	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
Бег 1000 м (мин., сек)	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более

Отметка «0» (ноль) баллов выставляется абитуриенту в случае отсутствия результата при выполнении контрольного упражнения или отказа от его выполнения.

Итоговая отметка за вступительные испытания определяется по средней арифметической величине суммарного количества зачетных баллов, полученных абитуриентом в шести контрольных упражнениях, и выставляется в экзаменационный лист. Минимальную зачетную итоговую отметку устанавливает экзаменационная комиссия.

Итоговая отметка определяется согласно таблице 2 и выставляется в экзаменационный лист.

Таблица 2
Таблица определения итоговой отметки за вступительные испытания по предмету «Физическая культура и здоровье»

Средний балл за шесть контрольных упражнений	Итоговая отметка за вступительные испытания
9,5 – 10,0	10
8,5 – 9,4	9
7,5 – 8,4	8
6,5 – 7,4	7
5,5 – 6,4	6
4,5 – 5,4	5
3,5 – 4,4	4
2,5 – 3,4	3
1,5 – 2,4	2
0,5 – 1,4	1

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений

1. Линейка измерительная
2. Рулетка измерительная
3. Маты гимнастические
4. Бруски для челночного бега 50x50x100мм
5. Перекладина гимнастическая
6. Секундомеры
7. Нагрудные номера