

Рассмотрена и согласована
На заседании ЦМК
Протокол № 8 от
«15» мая 2018 г.
Председатель ЦМК
Вахар

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ЧМТТ»
А. Н. Андрющенко



ПРОГРАММА

**вступительных испытаний по предмету «Физическая культура»
для поступающих в ГБПОУ «Челябинский механико-технологический
техникум» на образовательную программу подготовки
специалистов среднего звена по специальности среднего
профессионального образования
49.02.01 «Физическая культура» в 2018 году**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» 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, и Правилами приема в Челябинский механико-технологический техникум в 2018 году.

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» 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 (полного) 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 вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими 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 учитель физической культуры).

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного общего образования);

- бег на дистанцию 100 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе среднего общего образования);

- челночный бег 10 X 10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине
(вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. 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.

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

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Бег на дистанцию 100 метров (для поступающих на базе среднего общего образования) проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

3. Челночный бег 10x10 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 земли или пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

4. 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 пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале. При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек). Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в и.п. лопатками коснуться пола.

7. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения – неподвижного вися на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются

оценки по двадцати балльной шкале (таблицы 1 и 2). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования, и оценочная шкала для определения

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши					
		Оценка в баллах										
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1	
1	Бег 60 м (сек)	9.6	10.0	10.4	10.6	10.9	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	
2	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	25.5	27.5	29.0	30.5	32.0	
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	18	16	14	12	10	35	30	25	20	15	
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 мин.) девушки.	<u>45</u>	<u>40</u>	<u>35</u>	<u>30</u>	<u>25</u>						
6	Подтягивания в висе на перекладине (юноши)						12	10	8	6	4	

Таблица 2. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования и оценочная шкала для определения

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
3	Прыжок в длину с места (см)	195	185	175	165	155	250	240	230	220	210
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	18	16	14	12	10	40	35	30	25	20
5	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 мин.) девушки.</u>	<u>50</u>	<u>45</u>	<u>40</u>	<u>35</u>	<u>30</u>					
6	Подтягивания в висе на перекладине (юноши)						15	12	9	7	5

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если **сумма баллов составляет не менее 20.**

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Сурдлимпийских играх, в чемпионате мира, чемпионате Европы, первенстве мира, первенстве Европы;
2. звание мастер спорта России международного класса;
3. звание мастер спорта России;
4. спортивный разряд кандидат в мастера спорта;
5. золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
6. серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
7. бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8. I спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
9. II спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
10. III спортивный разряд (юношеский спортивный разряд).

3.ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме письменного экзамена.

Абитуриент должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» (таблицы 3 и 4).

Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет.

В каждом билете содержится пять вопросов. Ответы на вопросы выполняются на компьютере или надиктовываются ассистенту. Время для подготовки ответов на вопросы 1,5 часа. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению абитуриента, поданному до начала проведения вступительного экзамена, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.

Допускается присутствие ассистента, оказывающего абитуриентам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменаторами).

Абитуриенты могут взять с собой на отведенное место в аудитории медицинские приборы и препараты, показанные для экстренной помощи, а также необходимое техническое оборудование для выполнения заданий.

По заявлению абитуриента вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

Таблица 3. Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования.

№ п/п	Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	Зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	Летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).

5.	Летние Паралимпийские игры: история, участники, виды спорта.
6.	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
7.	История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
8.	Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
10.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
11.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.
12.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
13.	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
14.	История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
16.	Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
17.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
18.	Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся.
19.	Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности обучающегося в течение дня. Примеры.
20.	Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.
21.	Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.
22.	Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
23.	Влияние занятий физической культурой на отказ от вредных привычек.
24.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.
25.	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
26.	Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.
27.	Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
28.	Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

Таблица 4. Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования.

№ п/п	Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	Зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	Летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры: история, участники, виды спорта.
6.	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
7.	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.
8.	Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
10.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
11.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.
12.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
13.	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
14.	История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
16.	Виды испытаний Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
17.	Функции физической культуры.
18.	Физические упражнения как средство физического воспитания.
19.	Роль и значение занятий физической культурой для организации учебной деятельности.
20.	Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.
21.	Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.

22.	Режим дня. Факторы, которые необходимо учитывать при его организации.
23.	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
24.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.
25.	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
26.	Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.
27.	Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
28.	Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
29.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом. Примеры
30.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: гантелями, набивным и малым мячом. Примеры.
31.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Примеры.
32.	Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.
33.	Физические качества и способы их развития.
34.	Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.
35.	Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.
36.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.
37.	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.
38.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, ха
39.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.
40.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.

По результатам письменного экзамена по каждому вопросу на основании полученных ответов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцати балльной шкале.

Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно ответивший на все вопросы, составляет 100 баллов (таблица 5).

При невыполнении задания по одному или нескольким вопросам абитуриент получает 0 баллов.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если **сумма баллов составляет не менее 20.**

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи письменного (устного) экзамена начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Сурдлимпийских играх, в чемпионате мира, чемпионате Европы, первенстве мира, первенстве Европы.
2. звание мастер спорта России международного класса;
3. звание мастер спорта России;
4. спортивный разряд кандидат в мастера спорта;
5. золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
6. серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
7. бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8. I спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
9. II спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
10. III спортивный разряд (юношеский спортивный разряд).

Таблица 5. Критерии оценивания письменного экзамена по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, поступающих на базе основного общего образования и среднего общего образования

№ п/п	Номер вопроса	Критерии оценивания письменного экзамена по предмету «Физическая культура»				
		Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1	Первый	За ответ, в котором абитуриент демонстрирует глубокое понимание сущности материала предмета «Физическая культура»; логично его излагает	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором имеются пробелы в знании материала предмета «Физическая культура», отсутствует логичность изложения материала	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знании материала предмета «Физическая культура», нет должной аргументации и логичности изложения материала	За ответ, в котором продемонстрировано незнание и непонимание материала предмета «Физическая культура»
2	Второй					
3	Третий					
4	Четвертый					
5	Пятый					