

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель
Министра образования
Республики Беларусь

А.Г.Баханович

27 августа 2023



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

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

Специальность 5-04-0115-01 Обучение физической культуре

Минск
2023

Рекомендовано к утверждению в установленном порядке научно-методическим советом учреждения образования "Республиканский институт профессионального образования"

Председатель
научно-методического совета
учреждения образования
"Республиканский институт
профессионального образования"



Ю.С.Сычёва

Секретарь
научно-методического совета
учреждения образования
"Республиканский институт
профессионального образования"



Е.Н.Пигасова



Автор: *Е.А.Чикованова*, заместитель директора по учебной работе Оршанского колледжа учреждения образования "Витебский государственный университет имени П.М.Машерова"

Рецензент: *Н.В.Агеева*, методист центра научно-методического обеспечения профессионального образования учреждения образования "Республиканский институт профессионального образования".

Программа вступительного испытания по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", разработана в соответствии с пунктом 17 Правил приема лиц для получения среднего специального образования, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 27 января 2022 г. № 23, на основе образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", примерного учебного плана по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", утвержденного Министерством образования от 23 ноября 2022 г., регистрационный № 178.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Абитуриенты, поступающие на специальность 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", сдают вступительное испытание по специальности, включающее учебный предмет "Физическая культура и здоровье".

Цель вступительного испытания – определение уровня физической подготовленности абитуриента.

Для реализации данной цели требуется решить *следующие задачи*:

определить уровень владения двигательными умениями, навыками и способами деятельности;

выявить уровень проявления скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

К вступительному испытанию по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре" допускаются лица, распределяемые в соответствии с медицинской справкой о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения, в основную или подготовительную медицинскую группу, а также лица, имеющие заключение врачебно-консультационной или медико-реабилитационной экспертной комиссии об отсутствии медицинских противопоказаний к обучению по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", представившие накануне вступительного испытания медицинскую справку (допуск) из лечебно-профилактического учреждения о возможности сдачи вступительного испытания.

При организации и проведении вступительного испытания обеспечивается неукоснительное выполнение мер безопасности. В течение всего времени проведения вступительного испытания обязательно присутствие медицинского работника.

Абитуриенты, не явившиеся для сдачи вступительного испытания без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) или получившие отметки 1 (один), 2 (два) балла на вступительном испытании, к участию в конкурсе на получение среднего специального образования по данной специальности не допускаются.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительное испытание уважительным причинам (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально), по решению приемной комиссии допускаются к сдаче вступительного испытания в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Требования к знаниям и умениям

Абитуриент *должен знать*:

способы деятельности, составляющие содержание физической культуры;

способы и приемы, необходимые для безопасных организованных и самостоятельных занятий физической культурой;

правила самоконтроля при сдаче нормативов по физической культуре.

Абитуриент должен уметь:

использовать на практике двигательные умения, навыки, способы деятельности, составляющие содержание физической культуры;

применять умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности во время занятий физической культурой;

соблюдать требования спортивной этики.

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Для абитуриентов, поступающих на специальность 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре", программа вступительного испытания состоит из шести упражнений.

Упражнения вступительного испытания:

1) бег 30 м (с);

2) наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);

3) подтягивание на перекладине в висе (раз) – юноши, поднимание туловища за 1 мин (раз) – девушки;

4) челночный бег 4х9 м (с);

5) прыжок в длину с места (см);

6) бег 1500 м (мин, с) – юноши, 1000 м (мин, с) – девушки.

Вступительное испытание по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре" может проводиться в течение 2 дней.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

Методические рекомендации содержат описание наиболее актуальных вопросов по выполнению упражнений вступительного испытания по специальности 5-04-0115-01 "Обучение физической культуре".

Общая выносливость

Бег 1000 (девушки), 1500 (юноши) 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

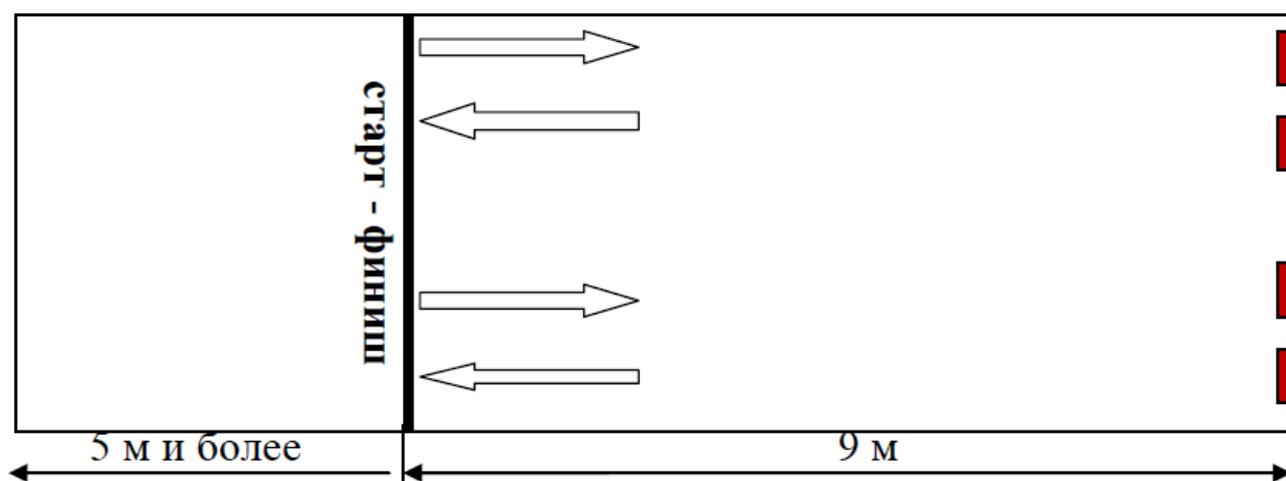
Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона согласно правилам соревнований по легкой атлетике. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила соревнования в беге, снимается с забега и ему в протокол 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 двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две 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 пяток), расположенной ближе к стартовой линии. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Требования безопасности.

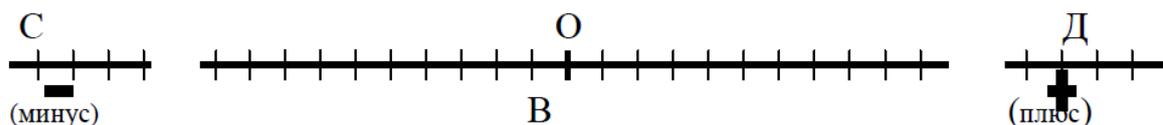
Упражнение выполняют на полу спортивного зала в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

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.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения упражнений вступительного испытания

1. Линейка измерительная
2. Рулетка измерительная
3. Маты гимнастические
4. Брусочки для челночного бега 50x50x100мм

5. Перекладина гимнастическая
6. Секундомеры
7. Нагрудные номера

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Таблица 1

Для абитуриентов, поступающих на основе общего базового образования

Наименование упражнения	Отметка в баллах									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4х9м (с)	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
Подтягивание на перекладине в висе (раз)	12	11	10	8	7	5	2	1	–	–
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	–1	–3 и менее
Бег 1500 м (мин., с)	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4х9м (с)	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
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	–1	–4 и менее
Бег 1000 м (мин., с)	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более

Для абитуриентов, поступающих на основе общего среднего образования

Наименование упражнения	Отметка в баллах									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Подтягивание на перекладине в висе (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-4 и менее
Бег 1500 м (мин., с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
Девушки										
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
Бег 1000 м (мин., с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Итоговая отметка за вступительное испытание определяется как среднее арифметическое зачетных баллов, полученных абитуриентом за шесть упражнений, и выставляется в экзаменационный лист.

Таблица определения итоговой отметки за вступительное испытание по учебному предмету "Физическая культура и здоровье"

Средний балл за шесть упражнений	Итоговая отметка за вступительное испытание
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