

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Славгородский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
КГБПОУ «Славгородский  
педагогический колледж»



И. Петерс

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ  
«ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКОМУ ИСПЫТАНИЮ»**

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»  
(на базе основного общего образования)

Рассмотрена на заседании  
ПЦК физического воспитания  
и ОБЖ

А.А.Возлев  
«23» мая 2022 г.  
Протокол № 5

Программа предназначена для слушателей подготовительных курсов по специальности 49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования. Цель программы ознакомить абитуриентов с требованиями, структурой и компонентами сдачи вступительных испытаний, дать рекомендации по их выполнению.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Составитель: Возлев Алексей Александрович, преподаватель физической культуры

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с приказом Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»»

- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств».

Подготовительные курсы по дисциплине Физическая культура – являются одной из наиболее эффективных форм подготовки слушателей для поступления на специальность 49.02.01 «Физическая культура».

Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач.

Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного физического испытания и включает занятия для повышения уровня физических качеств.

**Форма обучения:** очная.

**Объем учебной программы** составляет 20 академических часов при продолжительности курсов 5 дней. Занятия проводятся по 4 академических часа.

**Цель занятий:** повысить уровень физической подготовки абитуриентов и подготовиться к вступительным испытаниям по предмету «Физическая культура».

**Задачи курса:**

1. Совершенствование двигательных качеств у абитуриентов.

2. Ознакомление с основами техники выполнения контрольных упражнений с учетом избранного направления подготовки, необходимых для поступления в КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма абитуриентов, повышение физической и умственной работоспособности;

4. Вооружение абитуриентов знаниями, умениями и навыками в области лёгкой атлетики и гимнастики.

Занятия подготовительных курсов по физической культуре проходят в оборудованном учебном кабинете, тренажерном зале и на спортивной площадке.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий:

1. Беговая дорожка
2. Велотренажер
3. Гантели разборные
4. Гиперэкстензия наклонная
5. Гриф для штанги прямой
6. Мяч футбольный
7. Скамья гимнастическая
8. Скамья для жима лежа со страховкой
9. Скамья Скотта
10. Блины для штанги
11. Конус
12. Мат гимнастический
13. Медбол
14. Перекладина гимнастическая
15. Секундомер Larsen
16. Скакалка
17. Стеллаж для спортивного инвентаря
18. Флажок эстафетный

**Результатом прохождения программы** подготовительных курсов является освоение слушателями теории и практических навыков по физической культуре, а также сдача пробных нормативов по физическому испытанию, которые по желанию слушателя могут быть представлены в качестве вступительного экзамена и оцениваются экзаменационной комиссией по установленным критериям. Зачет/незачет с указанием количества баллов проставляется в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист, после чего результаты экзаменов объявляются слушателям.

Экзаменационная работа оценивается с учетом следующих показателей:

- 40-80 баллов – зачтено
- 0-39 баллов – не зачтено.

**Критерии оценивания результатов тестирования физической подготовленности абитуриентов ЮНОШИ, ДЕВУШКИ ---- База 9 классов**

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м, см)	Бег 60 м(сек)	Бег 1000 м(мин.сек)		Бег 500 м(мин.сек)	Бег 60 м(сек)	Прыжок в длину с места (м, см)	Поднимание туловища (раз)
1	145	11,1	4,56	1	3,24	12,3	115	7
		11,0	4,53	2	3,23	12,2		
2	150	10,9	4,50	3	3,20	12,1	120	
		10,8	4,47	4	3,17	12,0		
3	155	10,7	4,44	5	3,14	11,9	125	
		10,6	4,41	6	3,11	11,8		
4	160	10,5	4,38	7	3,08	11,7	130	
		10,4	4,35	8	3,05	11,6		
	165	10,3	4,32	9	3,02	11,5	135	
		10,2	4,29	10	2,59	11,4		
5	170	10,1	4,26	11	2,56	11,3	140	
		10,0	4,23	12	2,53	11,2		
	175	9,9	4,20	13	2,50	11,1	145	
		9,8	4,17	14	2,47	11,0		
6	180	9,7	4,14	15	2,44	10,9	150	
		9,6	4,11	16	2,41	10,8		
7	185	9,5	4,08	17	2,39	10,7	155	
		9,4	4,05	18	2,36	10,6		
		9,3	4,02	19	2,33	10,5		
		9,2	3,59	20	2,30	10,4		

**Критерии оценивания результатов тестирования физической подготовленности абитуриентов для поступающих по программам ускоренного обучения (дополнительный набор) ЮНОШИ, ДЕВУШКИ ---- База 11 классов**

Юноши					Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м, см)	Бег 100 м(сек)	Бег 1000 м (мин. сек)	Баллы	Бег 500 м (мин. сек)	Бег 100 м(сек)	Прыжок в длину с места (м, см)	Поднимание туловища (раз)
1	150	16,2	5,25	1	2,97	19,1	110	5
	155	16,1	5,24	2	2,94	19,0	115	
		16,0	5,21	3	2,91	18,9		
2	160	15,9	5,18	4	2,88	18,8	120	6
		15,8	5,15	5	2,85	18,7		
3	165	15,7	5,12	6	2,82	18,6	125	8
		15,6	5,09	7	2,79	18,5		
	170	15,5	5,06	8	2,76	18,4	130	10
4		15,4	5,03	9	2,73	18,3		
	175	15,3	5,00	10	2,70	18,2	135	12
		15,2	4,57	11	2,67	18,1		
5	180	15,1	4,54	12	2,64	18,0	140	14
		15,0	4,51	13	2,61	17,9		
6	185	14,9	4,48	14	2,58	17,8	145	16
		14,8	4,45	15	2,55	17,7		
7	190	14,7	4,42	16	2,52	17,6	150	18
		14,6	4,39	17	2,49	17,5		
8	195	14,5	4,36	18	2,46	17,4	155	20
		14,4	4,33	19	2,43	17,3		
9	200	14,3	4,30	20	2,40	17,2	160	23

**Учебный график обучения**

№ п\п	Наименование учебных разделов программы	Всего часов	Виды учебных занятий	Форма аттестации и контроля знаний
1.	Раздел 1 Подготовка сдачи вступительных испытаний по физической культуре	20	- лекции, - практические занятия.	- анализ техники выполнения контрольных испытаний; - сдача контрольных испытаний.

## Учебно-тематический план

### Подготовка сдачи вступительных испытаний по физической культуре

Наименование учебных разделов и тем программы	всего часов	В том числе		Форма и средства контроля
		лекции	практич. самост.	
<b>Раздел 1 Подготовка сдачи вступительных испытаний по физической культуре</b>				
<b>Тема 1.1 Техника подтягивания на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа</b>		<b>1</b>		- анализ техники выполнения контрольных испытаний
<b>Тема 1.2. Совершенствование физических качеств</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места</b>		<b>1</b>		- анализ техники выполнения контрольных испытаний
<b>Тема 1.4 Совершенствование физических качеств</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.5 Техника бега 60,100 метров</b>		<b>1</b>		- анализ техники выполнения контрольных испытаний
<b>Тема 1.6 Совершенствование физических качеств</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.7 Техника бега на 500,100 метров</b>		<b>1</b>		- анализ техники выполнения контрольных испытаний
<b>Тема 1.8 Совершенствование физических качеств</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.9 Итоговая аттестация</b>			<b>4</b>	- выполнение контрольных испытаний
<b>Всего:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	

### Содержание программы

#### **Тема 1.1 Техника подтягивания на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа**

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.

### **Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. (девушки)**

Исходное положение: лежа на спине, руки к плечам, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, зафиксированы. Результат определяется по количеству выполненных упражнений до касания локтями коленей, в одной попытке за 30 секунд.

### **Тема 1.2. Совершенствование физических качеств**

- Подтягивания с узким хватом
- Подтягивания параллельный хват
- Подтягивания на трицепс
- Боковые подтягивания
- Силовой выход
- Упражнения для плечей
- Классический широкий хват
- Подтягивания широким хватом за головой

### **Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места**

Испытание выполняется с места в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту дается две 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.

### **Тема 1.4 Совершенствование физических качеств**

- Приседания со штангой при использовании среднего веса.
- Подъемы штанги или гантелей на носки.
- Выпады с отягощением.
- Прыжки на скамейку или гимнастического коня.
- Выпрыгивания из полного приседа вверх.

- Бег с прыжками.
- Тройные прыжки в длину

### **Тема 1.5 Техника бега 60,100 метров**

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - по желанию. 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.

### **Тема 1.6 Совершенствование физических качеств**

– Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

– Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

– Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

– Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

– Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

– Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

### **Тема 1.7 Техника бега на 500,1000 метров**

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют все вместе в одном забеге. Оценивается время преодоления дистанции.

Данный тест характеризует выносливость абитуриента.

### **Тема 1.8 Совершенствование физических качеств**

- Бег в медленном темпе 15 минут
- Бег в медленном темпе 17 минут
- Бег в медленном темпе 20 минут
- Бег в медленном темпе 25 минут

## **Тема 1.9 Итоговая аттестация**

## Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф.Бурухин. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО СПО Соответствует ФГОС, 2018.
2. Шивринской, С.Е. Теория и методика избранного вида спорта / С.Е.Шивринской. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО СПО Соответствует ФГОС, 2018.

### Дополнительные источники:

3. Никитушкин, В.Г. Лёгкая атлетика в начальной школе / В.Г.Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО ВО Соответствует ФГОС, 2018.
4. Германов, Г.Н. Лёгкая атлетика в основной и средней (полной) школе / Г.Н.Германов. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО ВО Соответствует ФГОС, 2018.
5. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Лёгкая атлетика / Г.Н.Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО СПО Соответствует ФГОС, 2018.
6. Жилкин, А.И. , Теория и методика лёгкой атлетики / А.И.Жилкин, В. С. Кузьмич, Е. В. Сидорчук. - ИЦ «Академия» УМО РФ, 2013.