

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа творческого конкурса по физической культуре направлена на реализацию содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Учебно-организаторская деятельность учителя физической культуры требует обеспечения его комплексом знаний, учений и навыков, которые обуславливают эффективность проведения занятий в разнообразных формах физического воспитания и спортивной подготовки. Кроме того, успешная работа специалиста по физической культуре требует полного уровня допрофессиональной физической подготовки, поскольку именно физическая подготовка лежит в основе формирования профессионального уровня специалиста в области физического воспитания и спорта. В связи с этим, базируясь на требованиях школьных программ по «Физической культуре», вступительный экзамен по физической культуре предусматривает определение уровня физической подготовки абитуриентов, который свидетельствует о систематичности занятий физическими упражнениями, что характеризует интерес к избранной профессии.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ АБИТУРИЕНТОВ

При подготовке к творческому конкурсу абитуриент должен

знать:

- технику выполнения челночного бега;
- технику прыжка в длину с места;
- технику выполнения силовых упражнений;

уметь:

технически грамотно выполнять

- челночный бег 4х9 м;
- прыжок в длину с места;
- силовые упражнения (для мышц рук и живота).

СТРУКТУРА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Лица, поступающие в Стахановский колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», участвуют в творческом конкурсе по физической культуре.

Тестирование проводится в один этап, который состоит из 4 спортивных нормативов, согласно программе.

Спортивные нормативы на силу:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжок в длину с места.

Спортивные нормативы на ловкость:

1. Подъем в сед за минуту.
2. Челночный бег 4х9м.

Результаты каждого спортивного норматива оцениваются по 25-балльной шкале. Общий максимальный результат за творческий конкурс по физической культуре составляет 100 баллов, где 50 баллов и выше – зачтено, меньше 50 баллов – не зачтено. К конкурсу допускаются абитуриенты, которые имеют соответствующее медицинское разрешение (медицинская справка), которые четко осознали его специфику, знакомы с техникой выполнения тестов и правилами безопасности во время тестирования. Поступающие во время тестирования должны быть в спортивной одежде и обуви.

Условия выполнения тестовых заданий.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Участник тестирования принимает положение упора лежа, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы стоп опираются на пол. По команде «Можно» участник начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки.

Общие указания и замечания: при сгибании рук необходимо касаться грудью опоры. Запрещается касаться опоры бедрами, менять прямое положение тела и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3 секунды, ложиться на пол, разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой. Сгибание и разгибание рук, выполненные с ошибками, не засчитываются.

Подъем в сед за минуту

Участник тестирования ложится спиной на ровную поверхность, ноги согнуть в коленях под прямым углом, расстояние между ступнями – 30см, пальцы рук соединены за головой, партнер держит его ступни так, чтобы пятки касались опоры. После команды «Можно» участник переходит в положение сидя и касается локтями коленей, затем снова возвращается в исходное положение. В течение 1 мин. он повторяет упражнение с максимальной частотой.

Общие указания и замечания: отталкиваться от мата локтями запрещается. Участник тестирования должен пытаться выполнять упражнение без остановки, но и после остановки тестирования можно продолжать.

Челночный бег 4х9м

По команде «На старт» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде «Марш» абитуриент пробегает 9м до линии, берет один из двух кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком, берет его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

Общие указания и замечания: результат участника определяется по лучшему времени двух попыток. Кубик следует класть в круг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается.

Прыжки в длину с места (см; по лучшему результату)

Участник тестирования становится носками к линии, делает взмах руками назад, затем выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

Результатом тестирования является дальность прыжка в сантиметрах. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Общие указания и замечания: Место отталкивания и приземления должны находиться на одном уровне.

**Контрольные нормативы для абитуриентов,
поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура»
(юноши) база 9 классов**

№ п/п	Виды испытаний	Нормативные баллы										Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа.	25	27	29	32	34	36	38	40	46	50	
2	Поднимание в сед за 1 мин.	32	34	36	38	40	42	43	44	48	50	
3	Челночный бег 4 х 9 м, сек.	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1	10,0	9,9	9,5	9,4	
4	Прыжок в длину с места, см.	160	165	170	175	180	185	190	195	220	230	

**Контрольные нормативы для абитуриентов,
поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура»
(девушки) база 9 классов**

№ п/п	Виды испытаний	Нормативные баллы										Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа.	2	3	4	5	6	8	9	10	15	16	
2	Поднимание в сед за 1 мин.	25	27	28	30	31	32	33	34	42	45	
3	Челночный бег 4 х 9 м, сек.	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,4	11,3	10,6	10,3	
4	Прыжок в длину с места, см.	140	150	155	160	165	170	175	180	195	200	

Завершает вступительное испытание психологическое тестирование

Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Алхасов Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 300 с.
2. Баженова Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. — Барнаул: АлтГПА, 2012. - 123 с.
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. — 272 с
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
6. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / Е.А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 120 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 256 с.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
10. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
11. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной формы обучения / А.В. Полянский, С.Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018 – 76 с.
12. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетник. – М.: Изд.центр «Академия». – 2018. – 176 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.В. Грецов,

С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 288 с.

14. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности "Преподавание в начальных классах" / Торочкова Т.Ю., Аристова Н.Ю., Демина И.А. и др.; под редакцией Т.Ю. Торочковой. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

15. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015. — 289 с.

16. Шилов И.А. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта для специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / И.А. Шилов, Н.А. Ковш. – Костанай: КГПИ, 2016. – 198 с.

17. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. — М.: Феникс, 2013. — 640 с.