Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИПКиП
_____ И.В.Шеститко
26.06 2018

Рег. № 53-122 ОД/пр. ВУ от 26.06.2018

ПРОГРАММА
вступительного испытания

Специальность 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа
в учреждениях образования

Минск, 2018

Разработчики программы:

Остапенко Г. А., доцент кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования ИПКиП БГПУ, кандидат педагогических наук;

Кузьмина Л. И., доцент кафедры теории и методики физической культуры факультета физического воспитания БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой андрагогики
Протокол заседания от 30.05.2018 № 5

Советом ИПКиП
Протокол заседания от 26.06.2018 № 6

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания разработана для специальности 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования.

Содержание вступительных испытаний соответствует образовательному стандарту общего среднего образования и учебным программам для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V-XI классы» (Постановление Министерства образования № 91 от 27.07.2017).

Вступительные испытания проводятся в виде соревнований в один день в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 06.10.2014 № 61. Порядок, условия выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с условиями их выполнения и официальными правилами соревнований по видам спорта.

Программу вступительных испытаний составляют пять контрольных упражнений, определяющих уровень физической и технической подготовленности будущего слушателя (далее – контрольные упражнения).

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной шкале (приложения 1 и 2). Отметка «0» (ноль баллов) выставляется в случае отсутствия результата при выполнении контрольного упражнения или отказа от его выполнения.

Баллы, полученные в пяти контрольных упражнениях, суммируются для подсчета средней арифметической величины. Итоговая отметка за вступительные испытания определяется по переводной шкале (приложение 3) и выставляется в экзаменационный лист.

Поступающие, 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.

СОДЕРЖАНИЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прыжок в длину с места (мужчины и женщины)
2. Челночный бег 4 х 9 метров (мужчины и женщины)
3. Наклон вперед из положения сидя (мужчины и женщины)
4. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мужчины), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины)
5. Плавание 50 метров любым спортивным стилем (мужчины и женщины).

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд, из которых засчитывается лучший результат. Точность измерения – 1 см.

Челночный бег 4 х 9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. По желанию поступающего допускаются две попытки подряд, из которых засчитывается лучший результат с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка, середина которой принимается за «0» (ноль). В одну сторону от нуля через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а в другую – со знаком«–». Сидя на полу со стороны отметок со знаком «–», участник выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль отметок, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Стопы ног находятся на ширине таза, удерживаются вертикально, пятки располагаются на уровне отметки «0». Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, со знаком минус – до нулевого значения измерительной шкалы, или со знаком плюс, если кончики средних пальцев указали на величину, превышающую нулевое значение. Точность измерения – 1см.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (мужчины) выполняется из исходного положения «вис хватом сверху», кисти рук на ширине плеч. Испытуемый подтягивается до перехода подбородком уровня перекладины, а затем возвращается в вис на полностью выпрямленные в локтевых суставах руки. Подтягивание выполняется в произвольном темпе, равномерно, без пауз отдыха, рывков, махов, раскачиваний, перехватов рук. Не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

Поднимание туловища за 1 минуту (женщины) выполняется на гимнастическом коврике из исходного положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, стопы расположены на

ширине, равной ширине стопы, и зафиксированы за голеностопный сустав, руки скрещены перед грудью, кистями рук обхватить середину анатомического плеча, (пальцы вместе, большой палец охватывает плечо снизу), лопатки касаются гимнастического коврика. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками и изменение угла изгиба в коленном суставе. Каждой участнице предоставляется одна попытка. Засчитывается количество выполненных полных циклов упражнения за 1 минуту в соответствии с изложенными требованиями при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического коврика.

Плавание. Проводится в плавательном бассейне. Дистанции, указанные в приложениях 1 и 2, преодолеваются любым спортивным стилем (допускается смена стилей плавания по ходу дистанции).

Старт выполняется с тумбочки или из воды. Участникам не разрешается становиться и отталкиваться от дна бассейна, подтягиваться, держась за разделительные дорожки, поручни, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них. Случайное касание этих предметов нарушением правил не является. При выполнении поворотов участник должен коснуться стенки бассейна и оттолкнуться от нее, не касаясь дна бассейна. Участник, нарушивший установленные правила, снимается с дистанции и ему выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 сек.

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Рулетка измерительная
2. Бруски для челночного бега 50х50х100 мм
3. Линейка измерительная
4. Коврики гимнастические
5. Перекладина гимнастическая
6. Секундомеры

Приложение 1

10-балльные шкалы оценки результатов контрольных упражнений (мужчины)

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	8 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Челночный бег 4х9м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Прыжки в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Плавание 50 м (мин, сек)	45,0	50,0	54,0	57,0	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее

Приложение 2

10-балльные шкалы оценки результатов контрольных упражнений (женщины)

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	22	21	19	17	16	12	9	5	2	2 и менее
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
Челночный бег 4х9м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Прыжки в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Плавание 50 м (мин, сек)	55,0	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее

Приложение 3

Переводная шкала определения итоговой отметки
за вступительные испытания по предмету «Физическая культура»

Средний балл за 5 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