

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ
«ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ)»**

**специальность 49.02.01 «Физическая культура»
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»
(на базе основного общего образования)**

Брянск 2026

Программа подготовительных курсов «ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ)» предназначена для слушателей подготовительных курсов по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная 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: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Программу составили:

Зобкова Е.А. – преподаватель;

Федоров В.А. – начальник спортивного отделения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ	4
«ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ)»	4
1.1. Цель реализации программы подготовительных курсов	4
1.2. Планируемые результаты обучения на подготовительных курсах	4
1.3. Задачи подготовительных курсов	4
1.4. Категория слушателей	4
1.5. Требования к уровню подготовки поступающих на обучение на подготовительные курсы	5
1.6. Форма обучения	5
1.7. Продолжительность обучения	5
1.8. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации программы «Подготовки к выполнению нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке» (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)	5
1.9. Документ о прохождении подготовительных курсов	5
2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ «ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ)»	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	7
2.3. Виды, содержание и техника выполнения нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке	8
2.4. Виды и содержание практических работ	9
2.5. Виды и содержание самостоятельной работы	9
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	10
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы	11
4.2. Требования и содержание итоговой аттестации	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ «ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ)»

Аннотация программы

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 дисциплинам «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» - являются одной из наиболее эффективных форм подготовки слушателей для поступления на специальности 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная 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 выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке и включает в себя практические занятия по повышению уровня физических качеств.

1.1. Цель реализации программы подготовительных курсов:

Формирование у слушателей готовности к выполнению вступительных испытаний по общей физической подготовке.

Повышение уровня физической, функциональной и двигательной подготовленности абитуриентов, развитие основных двигательных качеств.

1.2. Планируемые результаты обучения на подготовительных курсах:

В результате освоения программы «Подготовка к выполнению нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке»:

Знать:

- способы и особенности выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке;
- методы развития двигательных способностей;
- основы техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- особенности влияния физических упражнений на организм человека;
- средства, методы дидактические принципы обучения выполнению нормативов по общей физической подготовке.

Уметь:

- правильно выполнять нормативы для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке;
- проводить самоконтроль при выполнении физических упражнений.

1.3. Задачи подготовительных курсов:

- Совершенствование двигательных качеств у абитуриентов.
- Ознакомление с основами техники выполнения вступительных испытаний по ОФП с учетом избранного направления подготовки, необходимых для поступления в ФГБУ ПОО «БГУОР».
- Повышение физиологической активности органов и систем организма абитуриентов, повышение физической и умственной работоспособности.
- Вооружение абитуриентов знаниями, умениями и навыками в области лёгкой атлетики и гимнастики, комплекса ГТО.

1.4. Категория слушателей:

Выпускники образовательных организаций общего среднего образования.

1.5. Требования к уровню подготовки поступающих на обучение на подготовительные

курсы:

Выпускники образовательных организаций общего среднего образования, имеющие аттестат соответствующего образца, справку о состоянии здоровья по форме 086/у.

1.6. Форма обучения: очная.

1.7. Продолжительность обучения: 60 академических часов.

1.8. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации программы «Подготовки к выполнению нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке» (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Наличие материально-технической базы для проведения практических занятий физкультурно-спортивной направленности, спортивный инвентарь, спортивные залы, плоскостные спортивные сооружения и т.п.

Наличие оборудования, необходимого для проведения аудиторных занятий: компьютерный мультимедийный класс с интерактивной доской и проектором; точкой доступа Wi-Fi и подключением ПК к сети Интернет.

1.9. Документ о прохождении подготовительных курсов: сертификат о прохождении подготовительных курсов.

**2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ
«ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ (ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ)»**

2.1. Учебный план

№ разд ела	Наименование и содержание разделов и тем программы	Объем учебной нагрузки,				
		Объем трудоемкости в часах:	В том числе:			
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Методические основы выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке						
1.1.	Техника безопасности при выполнении вступительных испытаний по ОФП (бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).	3	2			1
1.2.	Ознакомление с выполнением вступительных испытаний по общей физической подготовке (на примере выполнения по правилам комплекса ВФСК ГТО)	3	2			1
Всего часов:		6	4			2
2. Обучение выполнению вступительных испытаний по общей физической подготовке						
2.1.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки)/ подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)	6	1	1	2	2
2.2.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: метание гранаты (юноши/девушки)	6	1	1	2	2
2.3.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: прыжок в длину с места (юноши/девушки)	6	1	1	2	2
2.4.	Обучение технике выполнения вступительного испытания бег: 100 метров, 1000 метров.	6	1	1	2	2
Всего часов:		24	4	4	8	8
3. Формирование двигательных качеств необходимых для выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке						
3.1.	Совершенствование силовых способностей	6			4	2
3.2.	Совершенствование скоростных способностей	6			4	2
3.3.	Совершенствование координационных способностей	6			4	2
3.4.	Повышение общего уровня физической подготовленности	6			4	2
Всего часов:		24			16	8
ИТ	Тестирование по выполнению вступительных испытаний по общей физической подготовке	6	1	4		1
Всего часов:		6	1	4		1
Итого:		60	9	8	24	20

2.2. Календарный учебный график

№ раздела	Наименование и содержание разделов и тем программы	Объем трудоем кости в часах	Учебные недели
1. Методические основы выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке			
1.1.	Техника безопасности при выполнении вступительных испытаний по ОФП (бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).	3	1, 2
1.2.	Ознакомление с выполнением вступительных испытаний по общей физической подготовке (на примере выполнения по правилам комплекса ВФСК ГТО)	3	1
2. Обучение выполнению вступительных испытаний по общей физической подготовке			
2.1.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки)/ подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)	6	1, 2
2.2.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: метание гранаты (юноши/девушки)	6	1, 2
2.3.	Обучение технике выполнения вступительного испытания: прыжок в длину с места (юноши/девушки)	6	1, 2
2.4.	Обучение технике выполнения вступительного испытания бег: 100 метров, 1000 метров.	6	1, 2
3. Формирование двигательных качеств необходимых для выполнения вступительных испытаний по общей физической подготовке			
3.1.	Совершенствование силовых способностей	6	1, 2
3.2.	Совершенствование скоростных способностей	6	1, 2
3.3.	Совершенствование координационных способностей	6	1, 2
3.4.	Повышение общего уровня физической подготовленности	6	1, 2
ИТ	Тестирование по выполнению вступительных испытаний по общей физической подготовке	6	1, 2

2.3. Виды, содержание и техника выполнения нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке

Выполнение нормативов, для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке, позволяющее оценить у поступающих наличие определенных физических качеств, осуществляется на основании Правил приема на обучение в ФГБУ ПОО «БГУОР», утвержденных Приказом №24-п от 28.02.2023г. в соответствии со статьями 30, 68 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 N457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», с учетом изменениями в Порядок приема (Приказ Минпросвещения России от 20.10.2022 N915).. Результаты тестирования оцениваются по балльной системе.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

Методика выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется: участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Каждому участнику предоставляется одна попытка.

3. Бег на 100 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега, и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. Бег на 1000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта.

Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

8. Метание гранаты. Метание гранаты выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

2.4. Виды и содержание практических работ

Практическая работа носит, как аудиторный (занятие в спортивном зале, на стадионе и т.д.), так и самостоятельный характер, предполагает выполнение домашних заданий.

2.5. Виды и содержание самостоятельной работы

В рамках самостоятельной работы выполняется изучение литературных, нормативных и интернет источников, методической литературы; осуществляется подготовка к выполнению итогового тестирования по сдаче испытаний по общей физической подготовке.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф.Бурухин. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО СПО Соответствует ФГОС, 2018.
2. Германов, Г.Н. Лёгкая атлетика в основной и средней (полной) школе /Г.Н.Германов. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО ВО Соответствует ФГОС, 2018.
3. 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.
4. Жилкин, А.И., Теория и методика лёгкой атлетики / А.И.Жилкин, В. С. Кузьмич, Е. В. Сидорчук. - ИЦ «Академия» УМО РФ, 2013.
5. Никитушкин, В.Г. Лёгкая атлетика в начальной школе /В.Г.Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО ВО Соответствует ФГОС, 2018.
6. Шивринской, С.Е. Теория и методика избранного вида спорта /С.Е.Шивринской. - М.: «Юрайт» Рекомендовано УМО СПО Соответствует ФГОС,2018.
7. <https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a>
8. <https://bguor.ru/abiturientu>

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение по программе подготовительных курсов «Подготовка к выполнению нормативов для сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке» предполагает практическое выполнение (тестирование) по нормативам по общей физической подготовке для поступающих в ФГБУ ПОО «БГУОР».

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Основанием для итоговой аттестации слушателей подготовительных курсов является положительный результат прохождения итогового тестирования по вступительным испытаниям по общей физической подготовке.