**Порядок организации и проведения вступительных испытаний для абитуриентов, поступающих на специальность «Физическая культура» в ГАПОУ «ВСПК» 2020г. в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп**

Сдача вступительных испытаний проводится в режиме видеоконференции с использованием программ Skype. Во время сдачи вступительного испытания (практическая часть) абитуриент должен быть в спортивной форме.

Вход в учетную запись совершается по ссылке, размещенной в Графике сдачи вступительных испытаний в 2020г., размещенном на официальном сайте колледжа.

Заведующий кафедрой или ПЦК размещает ссылку для собрания в Skype для абитуриентов **по дням сдачи вступительных испытаний не позднее 15 августа** (проверяет работоспособность этой ссылки).

**ПРОЦЕДУРА СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ АБИТУРИЕНТАМИ**

1. Абитуриентам за 20 минут до указанного времени начала сдачи теоретической и практической части вступительных испытаний необходимо самостоятельно ознакомиться с очередностью и выйти на связь в указанное время (зайти в аккаунт Skype).
2. Все абитуриенты ожидают звонка (если у абитуриентов нет аккаунта в СКАЙПЕ, то они не отключаются, а выключают видео и звук на время).
3. Первый по списку в указанное время услышав звонок, подключается к программе СКАЙП. Процедура сдачи вступительных теоретических вопросов (cобеседование) и практических испытаний начинается с идентификации личности абитуриента. Абитуриент представляется и предъявляет для просмотра паспорт, таким образом, чтобы разворот с фотографией, фамилией, именем, отчеством был виден четко.

 После идентификации личности абитуриент начинает выполнять теоретическую часть (собеседование), а потом в течение 1 минуты практическую часть в спортивной форме (30 сек+30 сек).

4. По окончании ответа последнего абитуриента в этот день же по графику членами экзаменационной комиссии проводится обсуждение сдачи теоретической и практической части вступительных испытаний в течение 60 минут на закрытом заседании.

5. Результаты испытаний (зачет, не зачет) размещаются в течение суток на сайте колледжа.

6. В случае длительного технического сбоя в работе оборудования абитуриента или канала интернет-связи (в течение 15 минут и более), абитуриенту необходимо связаться с членами экзаменационной комиссии по тел: 8-904-757-88-30, 8-902-656-25-65 и выяснить проблему.

7. Процедура сдачи вступительных практических и теоретических испытаний фиксируется в протоколе.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» для поступающих лиц на очное отделение проводятся в форме сдачи практических нормативов ОФП и в форме собеседования (одновременно) по скайпу.

2. Поступающий должен выполнить практический норматив ОФП и ответить на теоретические вопросы (3) позволяющие оценить его физическую подготовку и знания по дисциплине «Физическая культура» (таблицы 1 и 2).

3. Проведение вступительных испытаний будет организовано 18-19 августа с 8.00, консультации состоятся 17 августа (база 9 классов) 12.00 и 18 августа (база 11 классов) в 12.00 в режиме онлайн. Ссылка на подключение к консультации будет размещена на официальном сайте ГАПОУ «ВСПК» на главной странице.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ НОРМАТИВ**

**Комплекс сгибание-разгибание рук в упоре лежа ("отжимания")+подъем туловища из положения лежа (юноши и девушки) Выполняется максимальное количество раз. 1 минута (30секунд на отжимания и 30 секунд на пресс)**

Исходное положение: упор лежа, туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на полу чуть шире плеч.

 Отжимание засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой специального предмета высота-10 сантиметров.

10 раз (зачет)-девушки:

23 раза (зачет)-юноши.

Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

 Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом коврике или на полу, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

20 подъемов (зачет) - девушки:

26 подьемов (зачет) - юноши.

Для выполнения испытания (теста) в домашних условиях создаются пары, один из членов семьи при выполнении испытание (тест), имеет право удерживать за ноги за ступни и голени.

 Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

 2) отсутствие касания лопатками коврика, пола;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

Время выполнения 1 минута контролирует сам испытуемый, а члены приемной комиссии контролируют правильность выполнения, количество раз, время выполнения.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ**

# Таблица 1. Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу основного общего образования

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» 2020-2021 учебный год |
| 1. | Значение современного олимпийского движения. |
| 2. | История, девиз и символика Олимпийских игр. |
| 3. |  XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Назвать город и страну. |
| 4. |  Назовите основные способы плавания. |
| 5. |  Назовите Олимпийских чемпионов Волгограда не менее-5человек. |
| 6. |  Назовите не менее трех результатов по бегу, прыжкам в длину с места, метанию показанных в школе. |
| 7. | История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр. |
| 8. |  Основные способы плавания. Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями. |
| 9. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. |
| 10. | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек. |
| 11. | Почему вы выбрали специальность учитель физической культуры. |
| 12. | Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. |
| 13 | Почему вы решили поступать в ВСПК |

**Таблица 2. Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» |
| 1. | Значение современного олимпийского движения. |
| 2. | История, девиз и символика Олимпийских игр. |
| 3. | XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Назовите город и страну хозяйку игр. |
| 4. | XXXI летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники). |
| 5. | Назовите олимпийских чемпионов Волгограда по видам спорта |
| 6. | В каких соревнованиях вы принимали участие и их результат. |
| 7. | Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. |
| 8. | Назовите свои лучшие результаты по легкой атлетике показанные в школе. В каких соревнованиях вы принимали участие и их результат. |
| 9. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. |
| 10. | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек. |
| 11. | Почему вы выбрали специальность учитель физической культуры. |
| 12. | Ваш любимый вид спорта.  |
| 13. | Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни. |
| 14. | Какие футбольные команды Волгограда и области вы знаете. |
| 15 | Почему вы решили поступать в ВСПК. |

**Таблица 3. Критерии оценивания результатов сдачи практических нормативов и собеседования по дисциплине «Физическая культура» для поступающих на базе основного общего образования и среднего общего образования**

|  |
| --- |
| Критерии оценивания собеседованияпо дисциплине «Физическая культура» |
| **«Зачтено»** | **«Не зачтено»** |
| Поступающий продемонстрировал физическую подготовку, знание ипонимание материала по дисциплине«Физическая культура» | Поступающий продемонстрировалслабую физическую подготовку, незнание и непонимание материала по дисциплине «Физическая культура» |

.