

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Решением ученого совета
ФГБОУ ВО «ВГАС»

протокол № 12

от 12 » 06 2023 г.



Председатель ученого совета:

А.В. Сысоев А.В. Сысоев

Ученый секретарь ученого
совета:

О.Н. Савинкова О.Н. Савинкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ
ИСПЫТАНИЯМ КОЛЛЕДЖА ФГБОУ ВО
«ВГАС»»**

Форма обучения:

Очно-заочная

Воронеж-2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы предназначено для учащихся 9 и 11 классов и рассчитана на 10 занятий.

Актуальность предлагаемой программы состоит в том, что её материал и механизм реализации позволяют сформировать у слушателей компетентность в сфере практической сдачи нормативов по общей физической подготовке в виде тестирования физической подготовленности.

Образовательный процесс, в рамках данной программы, направлен на освоение техники выполнения контрольных упражнений на силовую выносливость (отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине), скоростно-силовые способности (челночный бег 5х10м, прыжок в длину с места, подъём туловища из положения «лёжа на спине» до угла 90°) и гибкость (наклон из положения «сидя на полу») и подготовку к сдаче контрольных нормативов.

1.2. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

4. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ ФГБОУ ВО «ВГАС».

5. Правила приёма в Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта» на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на 2023/2024 учебный год // ссылка на сайт академии – https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/pravila_priema_v_kolledzh_vgas_v_2023-2024_uchebnom_godu.pdf

1.3. Перечень сокращений

ВИ – вступительные испытания

ОФП – общая физическая подготовка

СРС – самостоятельная работа слушателей

ДОП – дополнительная общеразвивающая программа

Цель: сформировать необходимые умения и навыки для успешной сдачи ВИ по ОФП.

Задачи:

1. Сформировать базовые умения и навыки выполнения контрольных упражнений ВИ по ОФП.

2. Подготовить слушателей к практическому выполнению контрольных нормативов.

3. Ознакомить слушателей с мерами безопасности при выполнении контрольных упражнений.

4. Дать представление слушателям о методике оценивания выполнения контрольных упражнений при сдаче ВИ по ОФП.

5. Содействовать развитию основных физических качеств человека и укреплению здоровья слушателей.

2.2. Объем программы

Объем программы составляет 30 час за весь период обучения и из них 20 час. – контактная работа, 10 часов – СРС, а также время, отводимое на контроль качества освоения по ДОП.

2.3. Формы обучения

Форма обучения по программе очно-заочная.

2.4. Срок получения образования

Программа рассчитана на 1 неделю освоения курса.

2.5. Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения программы

Настоящая программа ориентирована на лиц, готовящихся к сдаче ВИ по ОФП: учащихся 9 и 11 классов и слушателей, имеющих образование не ниже основного общего.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к планируемым результатам освоения ДОП

В результате изучения курса слушатель должен:

Знать:

1. Перечень ВИ по ОФП и контрольные нормативы к ним.
2. Технику выполнения контрольных упражнений.
3. Меры безопасности при выполнении контрольных упражнений.
4. Основные принципы оценивания при выполнении контрольных упражнений.

Уметь:

Технически правильно выполнять контрольные упражнения ВИ по ОФП.

Иметь представление:

О порядке проведения ВИ по ОФП.

4. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Объем ДОП

Общий срок обучения – 1 неделя.

Трудоемкость обучения составляет 30 час.

Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа преподавателя со слушателями:	
В том числе:	-
Лекция (Л)	-
Семинарские занятия (СЗ)	-
Практические занятия (ПЗ)	20
Вид промежуточной аттестации	Приём контрольных нормативов
Самостоятельная работа студента (СРС)	10
Итого часов	30

4.2 Учебный план

№ пп	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	ПЗ	СРС	
1	ОФП	30	20	10	Приём контрольных нормативов
Итого		30	20	10	

Содержание программы.

Практическое занятие №1 (2 часа).

1. Изучение правил приема контрольных испытаний вступительных экзаменов

2. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты

опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

3. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

4. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

Практическое занятие №2 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

3. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

Практическое занятие №3 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей
 - Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);
 - Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;
 - Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);
2. Развитие скоростно-силовых способностей
 - Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);
 - Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);
 - Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);
3. Развитие гибкости
 - Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

Практическое занятие №4 (2 часа).

1. Развитие скоростно-силовых способностей,
 - Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);
 - Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);
 - Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);
3. Развитие гибкости
 - Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

Практическое занятие №5 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей
 - Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);
 - Выполнение статических упражнений в фиксации различных

исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

3. Текущие контрольные испытания.

Практическое занятие №6 (2 часа).

1. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

3. Текущие контрольные испытания.

Практическое занятие №7 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и

интервалов отдыха);

3. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

4. Текущие контрольные испытания.

Практическое занятие №8 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

3. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

4. Текущие контрольные испытания.

Практическое занятие №9 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и

интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

3. Развитие гибкости

- Наклон вперед из различных исходных положений (с изменением характера работы (активного, пассивного), режима работы (статического, динамического)).

4. Текущие контрольные испытания.

Практическое занятие №10 (2 часа).

1. Развитие силовых способностей

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (с изменением высоты опоры исходного положения рук и ног) (раз);

- Выполнение статических упражнений в фиксации различных исходных положений;

- Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

2. Развитие скоростно-силовых способностей

- Челночный бег 5x10 м (в вариантах изменения количества, скорости и интервалов отдыха);

- Прыжок в длину с места (в вариантах с отягощением и изменением жесткости опоры);

- Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° (в вариантах с отягощением, изменением количества, скорости выполнения и интервалов отдыха);

3. Выполнение контрольных нормативов.

Фонд оценочных средств.

Контрольные нормативы ВИ по ОФП.

49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура: очная форма обучения (бюджетная основа)

Возраст абитуриента – до 17 лет		
Юноши		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	2 м 20 см
2.	Челночный бег 5x10 м	12,9 сек
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	12

4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	27
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	20 см
Девушки		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	1 м 95 см
2.	Челночный бег 5х10 м	13,8 сек
3.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	15
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	23
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	25 см

Возраст абитуриента - 17 лет и старше		
Юноши		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	2 м 30 см
2.	Челночный бег 5х10 м	12,6 сек
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	14
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	28
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	15 см
Девушки		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	2 м 00 см
2.	Челночный бег 5х10 м	13,5 сек
3.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	16
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	24
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	20 см

Контрольные нормативы ВИ по ОФП.
49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура: очная форма обучения (договорная основа)

Возраст абитуриента – до 17 лет		
Юноши		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	1 м 90 см
2.	Челночный бег 5х10 м	14,0 сек
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	6
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	17
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	8 см
Девушки		

1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	1 м 60 см
2.	Челночный бег 5х10 м	15,5 сек
3.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	6
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	14
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	13 см

Возраст абитуриента - 17 лет и старше		
Юноши		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	1 м 95 см
2.	Челночный бег 5х10 м	13,7 сек
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	7
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	18
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	7 см
Девушки		
1.	Прыжок в длину с места (2 попытки)	1 м 75 см
2.	Челночный бег 5х10 м	15,2 сек
3.	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	8
4.	Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (кол-во раз)	15
5.	Наклон вперед из положения «сидя на полу»	12 см

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е., доп. и испр. - Ростов н / Д. : Феникс, 2010. - 444с
2. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений /Т.Ю.Круцевич. – Киев.: Олимпийская литература, т 1, 2003. – 424 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. заведений / Л.П.Матвеев. – 3-е изд., 2003. – 160с.
5. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2012. – 431с.

6. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 192с.

7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.

8. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студентов учреждений высш.проф. образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : ИЦ Академия, 2012. – 192с.

9. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб.пособие для студентов высш.учеб.заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336с

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физич.воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие /Е.А. Багнетова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251с. (Высшее образование).

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 255с.

3. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С.Дворкин, К.Д.Чермит, О.Ю.Давыдов; под общ.ред.Л.С.Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.: ил.

4. Диетология: Руководство /под ред. А.Ю.Барановского. – СПб. : Питер, 2008. – 1024с

5. Ретюнских, М.Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учеб. пособие / М.Е.Ретюнских, Т.С.Никанорова. – Воронеж : Научная книга, 2014. – 386с.

6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М. : СпортАкадеПресс, 2001. – 172с.

7. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2007. – 168 с

8. Смородинов, А.С. Физическая рекреация в формировании здорового образа жизни: учеб. пособие / А.С.Смородинов, В.В Воропаев. – Воронеж.- ВГЛТА, 2002. – 124с.

9. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб.пособие / И.Р. Бурлакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2007. - 136

10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001– 368 с.

11. Физическая работоспособность человека и методы ее развития при помощи тренажеров: сб. науч. Трудов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 111с.

4.3 Календарный учебный график ДОП

В календарном учебном графике ДОП «Подготовка к вступительным испытаниям колледжа ФГБОУ ВО «ВГАС»» представлена последовательность и продолжительность практического обучения и аттестации.

Календарный учебный график

Дни недели	1 неделя обучения	
	9.45-13.00	14.00-15.30
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

	Аудиторные занятия, аттестация
	Самостоятельная работа слушателей

4.4 Оценка качества освоения ДОП

Формы текущего и итогового контроля: текущий и итоговый контроль проводится в форме приёма контрольных нормативов.

5. УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

5.1 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы ««Подготовка к вступительным испытаниям колледжа ФГБОУ ВО «ВГАС»» обеспечивается преподавательским составом колледжа ФГБОУ ВО «ВГАС», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора возмездного оказания услуг.

5.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

ФГБОУ ВО «ВГАС» располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам. Материально-техническая база позволяет обеспечить проведение всех видов

учебно-практической работы слушателей, предусмотренной учебным планом.

Каждый слушатель в течение всего периода изучения программного материала имеет индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа слушателя из любой точки к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе «Подготовка к вступительным испытаниям колледжа ФГБОУ ВО «ВГАС»» предполагает наличие спортивного зала для проведения практических занятий.

Оборудование и техническое оснащение спортивного зала:

- площадка с разметкой для челночного бега 5х10м и прыжка в длину с места;
 - гимнастическая перекладина;
 - гимнастические маты;
 - гимнастические скамейки
- в количестве необходимом для проведения занятий.