

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Г. Крупнова

20 18 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ по дисциплине «Физическая культура»

Общие положения

Программа вступительного испытания по дисциплине «Физическая культура», проводимого при поступлении на специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» в ГБПОУ КК «Армави́рский машиностроительный техникум», разработана на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 23 января 2014 г. № 36 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», Правил приема в техникум на 2018-2019 учебный год и примерной программы по физической культуре основного общего образования.

Программа состоит из трех разделов. В первом разделе сформулированы правила проведения вступительного испытания. Второй раздел содержит правила выполнения отдельных видов вступительного испытания. В третьем разделе указаны критерии оценивания.

1. Правила проведения вступительного испытания

1.1. Вступительное испытание по физической культуре проводится на русском языке и направлено на выявление наличия у поступающих лиц определенных физических качеств (скорости, силы, выносливости).

1.2. К сдаче вступительного испытания по физической подготовке допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается справкой об отсутствии противопоказаний на избранную специальность с записью о 1-й группе здоровья и основной медицинской группе поступающего.

1.3. Вступительное испытание по физической культуре проводится в сроки, определенные приемной комиссией.

1.4. Группы формируются в количестве 10 человек по мере подачи документов.

1.5. Вступительное испытание проводится в форме сдачи нормативов:

- бег 100 м,

- бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки),

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек) и подтягивание на высокой перекладине (для юношей).

1.6. Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения поступающими контрольных нормативов.

1.7. Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе (зачет / незачет). Зачет может быть выставлен только при условии положительных оценок по всем трем видам испытаний.

1.8. Повторное прохождение вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается. Пересдача отдельных нормативов по физической подготовке допускается в исключительных случаях только с разрешения Приемной комиссии, посчитавшей причину для пересдачи уважительной.

1.9. Лица, не явившиеся на вступительное испытание без уважительной причины, получившие отрицательный результат, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, выбывают из числа претендентов на зачисление в техникум.

1.10. Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к нему в параллельных группах или индивидуально в период до полного завершения вступительных испытаний.

1.11. В день вступительного испытания поступающий обязан иметь при себе паспорт, экзаменационный лист и спортивную форму (спортивный костюм, кроссовки) для занятий на открытой площадке.

1.12. Во время проведения вступительного испытания поступающие обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме одежды;
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

1.13. За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не прошел испытание», о чем делается запись в протоколе.

1.14. Поступающие, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию.

2. Правила выполнения вступительного испытания

2.1. Бег на дистанцию 100 м

Проводится на беговой дорожке стадиона. Стартер подает команду «НА СТАРТ». Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает флаг и подает команду «ВНИМАНИЕ». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой «МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. При прохождении дистанции поступающие стартуют по своим дорожкам, определенным членом экзаменационной комиссии. Каждый поступающий должен бежать по своей дорожке до финиша.

Результат поступающему не засчитывается:

- если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по этой дорожке;
- за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции;
- в случае падения поступающего на дистанции вследствие его неподготовленности.

2.2. Бег на дистанцию 3000 м (2000 м)

Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с высокого старта в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную

позицию. Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь. Бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Поступающий считается выбывшим (сошедшим с дистанции), если он покинул дорожку, т.е. перешел за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки, с бега перешел на шаг. Запрещены попытки сокращения дистанции.

2.3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполняется из исходного положения «упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью платформы (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок поступающего находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

3. Критерии оценивания

Вид испытания	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетв.
Юноши				
Бег 100 м (сек.)	13,8 и меньше	13,9 - 14,3	14,4 - 14,6	14,7 и больше
Бег 3000 м (мин., сек.)	13.10 и меньше	13.11 - 14.40	14.41 - 15.10	15.11 и больше
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (к-во раз)	13 и больше	10 - 12	8, 9	7 и меньше
Девушки				
Бег 100 м (сек.)	16,3 и меньше	16,4 - 17,2	17,3 - 18,0	18,1 и больше
Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00 и меньше	10.01 - 11.20	11.21 - 11.50	11.51 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	16 и больше	12 - 15	10, 11	9 и меньше