

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



И.Г. Крупнова
2017г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по дисциплине «Физическая культура»
по специальностям

20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Общие положения

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» по специальностям 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» в ГБПОУ КК «Армавирский 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 Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский машиностроительный техникум» в 2017 году и программ по физической культуре основного и среднего общего образования.

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

1. Правила проведения вступительных испытаний

1.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся на русском языке и направлены на выявление наличия у поступающих лиц определенных физических качеств (скорость, сила, выносливость).

1.2. К вступительному испытанию по физической культуре допускаются поступающие, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца (№ 086У с указанием специальности) в сроки, определенные приемной комиссией. Группа формируется в количестве 10 человек по мере подачи документов. Начало испытаний с 01.08.2017г. по 12.08.17г.

1.3. Вступительные испытания проводятся 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).

1.4. Вступительное испытание оформляется протоколами, в которых фиксируется результат выполнения контрольных нормативов.

1.5. Повторная сдача вступительного испытания при получении, хотя бы одного неудовлетворительного результата, не допускается.

1.6. Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях, хотя бы одну оценку «неудовлетворительно», выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

1.7. Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах или индивидуально в период до их полного завершения, т.е. до 12.08.2017г.

1.8. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист и спортивную форму (спортивный костюм, кроссовки) для занятий на открытой площадке.

1.9. 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.

1.10. 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.

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

1.12. Поступающим рекомендуется предоставлять приемной комиссии портфолио для определения направленности дальнейшей физической подготовки по отдельным видам спорта в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура».

1.13. Поступающим, имеющим спортивные звания и (или) спортивные разряды, подтвержденные документально при подсчете итогового результата вступительных испытаний, им добавляется дополнительно плюс пять баллов.

1.14. Итоговая оценка за вступительное испытание рассчитывается как среднее арифметическое (до сотых долей) и округляется в большую сторону (арифметически) в пользу поступающего.

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 следующую 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 (2000м) 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. Поступающий, 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	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Юноши				
Бег 100м (сек.)	от13,8 и выше	от 13,9 до 14,3	от14,4до14,6	от14,7 и ниже
Бег 3000м (мин., сек.)	от13.10 и выше	от 13.11до14.40	от14.41до15.10	от15.11и ниже
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	от 13 и выше	от12до10	от 9 до 8	от7 и ниже
Девушки				
Бег 100м (сек.)	от 16,3 и выше	от 16,4 до 17,2	от 17,3до18,0	от18,1 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	от 16и выше	от 15 до 12	от 11 до 10	от 9 и ниже
Бег 2000м (мин., сек.)	от10.00 и выше	от10.01до11.20	11.21-11.50	от11.51и ниже