

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»



И.Г. Крупнова

2020 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 «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» и Правил приема в техникум на 2020-2021 учебный год.

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.

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 об основной медицинской группе поступающего и 1-й группе здоровья при поступлении на специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 1-й или 2-й группе здоровья при поступлении на специальность 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

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:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прыжки на скакалке;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

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).

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

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 представлением 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 количество раз выполнения упражнения.

2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);

2.3. Прыжки через скакалку выполняются на ровной поверхности. Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперед.

Перед выполнением прыжков необходимо скорректировать длину скакалки в соответствии с ростом: стоя на середине скакалки подтянуть скакалку до плеч. Прыжки на скакалке выполняются на носках. Вращать скакалку нужно кистью, а не предплечьем.

3. Критерии оценивания

Зачет по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура» выставляется поступающим, выполнившим нормативы в соответствии со следующей таблицей:

| Вид испытания | Норматив |
|---|----------|
| Юноши | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин.) | 35 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 20 |
| Прыжки на скакалке | 3 мин. |
| Девушки | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 мин.) | 31 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 9 |
| Прыжки на скакалке | 2 мин. |