Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
Переславский колледж им. А. Невского

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ ЯО
Переславского колледжа
им. А. Невского
_____ Е.В. Белова
«01» марта 2020 г.

ПРОГРАММА

вступительных испытаний по дисциплине
«Физическая культура»
для поступающих на специальность
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
40.02.02 Правоохранительная деятельность
на базе основного общего и среднего общего образования

2020

Рассмотрена на заседании кафедры «Физического воспитания»	Рассмотрена научно-методическим советом колледжа	Утверждаю заместитель директора по УР
Протокол №5 от 01.2020г.	Протокол №7 от 02.2020 г.	_____ О.Ю. Ахапкина
Зав. кафедрой_____ Л.И. Крючкова	Старший методист_____	«28» 02 2019 г.

Разработчик: Крючкова Л.И., заведующая кафедрой физической культуры ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

Общие указания

В соответствии с Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 36 от 23.01.2014 г., Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 N 1422 и Правилами приема абитуриентов в ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского в 2020 г. при приеме на обучение по специальности 20.02.20 Защита в чрезвычайных ситуациях и 40.02.02 Правоохранительная деятельность предусмотрено проведение вступительного испытания по физической культуре.

Цель вступительного испытания по физической культуре - проверка уровня знаний, умений и навыков поступающих по физической культуре и выявление уровня их физических способностей, необходимых для успешного усвоения образовательной программы СПО по специальности «Правоохранительная деятельность».

Задача вступительного испытания - оценить уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям программы основного общего образования по физической культуре.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в период с 10 по 15 августа.

Дата и время проведения вступительного испытания устанавливаются расписанием вступительных испытаний.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются настоящей программой.

Содержание вступительного испытания и критерии оценивания

Вступительные испытания состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности и проводятся в три этапа.

На первом этапе поступающие выполняют упражнения, ориентированные на выявление уровня силы:

- Юноши - Подтягивание на перекладине;
- Девушки - Силовое комплексное упражнение.

На втором этапе поступающие выполняют нормативы, направленные определение скоростной силы:

- Юноши и Девушки - Бег 100 метров.

На третьем этапе поступающие выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня выносливости:
- Юноши и Девушки - Бег (кросс) 1000 метров.

Шкала оценки результатов

Баллы	Силовые упражнения (количество раз)		Бег на 100 метров (сек.)		Бег (кросс) на 1000 метров (мин.сек.)	
	юноши (подтягивание)	Девушки (сил.комп.упр.)	юноши	девушки	юноши	девушки
34					3,29 и менее	4,14 и менее
33	30 и более	46 и более	13,2 и менее	15,0 и менее	3,30	4,15
32	29	45	13,3	15,1	3,31	4,16
31	28	44	13,4	15,2	3,32	4,17
30	27	43	13,5	15,3	3,33	4,18
29	26	42	13,6	15,4	3,34	4,19
28	25	41	13,7	15,5	3,35	4,20
27	24	40	13,8	15,6	3,36	4,21
26	23	39	13,9	15,7	3,37	4,22
25	22	38	14,0	15,8	3,38	4,23
24	21	37	14,1	15,9	3,39	4,24
23	20	36	14,2	16,0	3,40	4,25
22	19	35	14,3	16,1	3,41	4,26
21	18	34	14,4	16,2	3,42	4,27
20	17	33	14,5	16,3	3,43	4,28
19	16	32	14,6	16,4	3,44	4,29
18	15	31	14,7	16,5	3,45	4,30
17	14	30	14,8	16,6	3,46	4,31
16	13	29	14,9	16,7	3,47	4,32
15	12	28	15,0	16,8	3,48	4,33
14	11	27	15,1	16,9	3,49	4,34
13	10	26	15,2	17,0	3,50	4,35
12	9	-	15,3	17,1	3,51	4,36
11	-	25	15,4	17,2	3,52	4,37
10	8	-	-	17,3	3,53	4,38
9	-	24	15,5	17,4	3,54	4,39
8	7	-	-	17,5	3,55	4,40
7	-	23	15,6	17,6	3,56	4,41
6	6	22	-	17,7	3,57	4,42
5	-	21	15,7	17,8	3,58	4,43
4	5	20	-	17,9	3,59	4,44
3	-	19	15,8	18,0	4,00	4,45
2	-	18	-	18,1	4,01	4,46
1	4	17	15,9	18,2	4,02	4,47
0	Менее 4	Менее 17	16,0 и более	18,3 и более	4,03 и более	4,48 и более

Минимальный порог, которого необходимо достичь для получения зачета для поступающих на специальность «Правоохранительная деятельность составляет - 40 баллов.

Количество баллов, набранных поступающим, определяется путем сложения его результатов по трем этапам вступительного испытания, согласно приведенным выше критериям.

Если при прохождении одного из трех этапов поступающий набрал менее 1 балла, вступительное испытание считается не пройденным и поступающий выбывает из конкурса.

Порядок проведения вступительного испытания

Перед вступительным испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до него) проводится консультация (для желающих попробовать выполнить виды контрольных упражнений, необходимо при себе иметь спортивную форму и сменную обувь).

Вступительное испытание проводится согласно расписания в течение одного дня.

На вступительные испытания поступающий должен прибыть в спортивной форме и спортивной обуви.

Вступительное испытание проводится в спортивном зале колледжа и на стадионе.

Допуск к сдаче возможен только при документально подтверждённом отсутствии противопоказаний (медицинская справка).

Первый этап:

- юноши выполняют подтягивание на перекладине: исходное положение в висе на перекладине хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1-2 секунд), без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины. При подтягивании запрещается отталкиваться от пола, отдыхать в положении вис более 5 секунд, начинать подтягивание с размахивания.
- девушки выполняют силовое комплексное упражнение: упражнение выполняется в течение 1 минуты: из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, выполнить максимальное количество наклонов туловища вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками.

Второй этап:

- бег 100 метров - выполняется на стадионе с низкого старта.

Третий этап:

- бег 1000 метров - выполняется в составе группы на стадионе с высокого старта. При выполнении кроссового бега поступающий, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и по прибытии сообщить председателю экзаменационной комиссии о причинах выбытия.

На вступительное испытание поступающий должен являться за 30 минут до начала (в соответствии с расписанием):

- предъявить экзаменационный лист по прибытии к месту проведения вступительного испытания;
- соблюдать тишину;
- работать самостоятельно;
- запрещается использовать какое-либо оборудование сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется с вступительного испытания с проставлением результата «не зачтено» независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый Председателем приемной комиссии.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

Поступающий допускается до прохождения вступительного испытания только при наличии экзаменационного листа.

В случае опоздания на экзамен поступающий должен предупредить ответственного секретаря приемной комиссии о причинах задержки. Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если поступающий не смог явиться на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни) он обязан предоставить в приемную комиссию соответствующий документ.

Литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.:КноРус, 2016. - 224 с.