

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
ОГАПОУ «Белгородский правоохранительный колледж
имени Героя России В.В. Бурцева»

Одобрено
Научно-методическим советом
колледжа
Протокол № 4
от «26» февраля 2019 г.



ПРОГРАММА
вступительных испытаний по Физической культуре
для абитуриентов, поступающих на специальности
«Правоохранительная деятельность»,
«Пожарная безопасность»
и «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Рассмотрено
ПЦК преподавателей физической
культуры и БДЖ
Протокол № 4
от «25» февраля 2019 г.

Разработчики:
Цветов В.И. – руководитель физического воспитания

г. Белгород, 2019 г.

1. Пояснительная записка

В соответствии с п. 29 Порядка 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 при приеме на обучение по специальностям:

- «Правоохранительная деятельность»,
- «Пожарная безопасность»
- «Защита в чрезвычайных ситуациях»

предусмотрено проведение вступительного испытания по физической культуре.

Цель вступительных испытаний по физической культуре - оценка уровня развития физических способностей, необходимых для успешного усвоения образовательной программы СПО по специальностям «Правоохранительная деятельность», «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях».

Вступительные испытания могут проводиться в несколько потоков.

Дата и время проведения вступительного испытания устанавливаются расписанием вступительных испытаний.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются настоящей программой.

2. Содержание вступительного испытания и критерии оценивания

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

На первом этапе абитуриенты выполняют контрольные упражнения, ориентированные на выявление уровня развития силы:

- юноши – подтягивание на перекладине;
- девушки – силовое комплексное упражнение.

На втором этапе абитуриенты выполняют контрольное упражнение, направленное на выявление уровня развития скоростных качеств:

- юноши и девушки - бег 100 метров.

На третьем этапе абитуриенты выполняют контрольное упражнение, направленное на выявление уровня развития выносливости:

- юноши и девушки - бег 1000 метров.

Нормативы и шкала оценки результатов вступительных испытаний

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовые комплексные упражнения (количество раз)	Бег на 100 метров (сек.)		Бег на 1000 метров (мин,сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
33	30 и более	55 и более	12,7 и менее	14,0 и менее	3,20 и менее	3,45 и менее
32	29	54	12,8	14,1	3,21	3,46
31	28	53	12,9	14,2	3,22	3,47
30	27	52	13,0	14,3	3,23	3,48
29	26	51	13,1	14,4	3,24	3,49
28	25	50	13,2	14,5	3,25	3,50
27	24	49	13,3	14,6	3,26	3,51
26	23	48	13,4	14,7	3,27	3,52
25	22	47	13,5	14,8	3,28	3,53
24	21	46	13,6	14,9	3,29	3,54
23	20	45	13,7	15,0	3,30	3,55
22	19	44	13,8	15,1	3,31	3,56
21	18	43	13,9	15,2	3,32	3,57
20	17	42	14,0	15,3	3,33	3,58
19	16	41	14,1	15,4	3,34	3,59
18	15	40	14,2	15,5	3,35	4,00
17	14	39	14,3	15,6	3,36	4,01
16	13	38	14,4	15,7	3,37	4,02
15	12	37	14,5	15,8	3,38	4,03
14	11	36	14,6	15,9	3,39	4,04
13	10	35	14,7	16,0	3,40	4,05
12	9	34	14,8	16,1	3,41	4,06
11	-	33	14,9	16,2	3,42	4,07
10	8	32	15,0	16,3	3,43	4,08
9	-	31	15,1	16,4	3,44	4,09
8	7	30	15,2	16,5	3,45	4,10
7	-	29	15,3	16,6	3,46	4,11
6	6	28	15,4	16,7	3,47	4,12
5	-	27	15,5	16,8	3,48	4,13
4	5	26	15,6	16,9	3,49	4,14
3	-	25	15,7	17,0	3,50	4,15
2	-	24	15,8	17,1	3,51	4,16
1	4	23	15,9	17,2	3,52	4,17

0	3 и менее	22 и менее	16,0 и более	17,3 и более	3,53 и более	4,18 и более
---	-----------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе («зачтено» или «не зачтено»).

Минимальный порог, который необходимо достичь абитуриенту, поступающему на специальность «Правоохранительная деятельность» составляет – 45 баллов, для поступающего по специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях» и «Пожарная безопасность» - 55 баллов.

Количество баллов, набранных абитуриентом, определяется путем сложения его результатов по трем этапам вступительного испытания, согласно приведенной выше шкале оценки результатов.

Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка. Повторное выполнение упражнений с целью улучшения результатов не допускается.

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

3. Порядок проведения вступительного испытания

Вступительное испытание проводится согласно расписания в течение двух дней для каждой экзаменационной группы. В первый день поступающие проходят первый и второй этапы, во второй день – третий этап.

В день проведения вступительного испытания обучающийся должен получить у ответственного секретаря приемной комиссии экзаменационный лист. Экзаменационный лист выдается по предъявлении документа, удостоверяющего личность абитуриента.

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

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

- получить инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений;
- получить 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;
- самостоятельно провести разминку, а также явиться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи контрольного упражнения;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение порядка абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением отметки «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 абитуриентам наиболее полно продемонстрировать уровень развития физических качеств.

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

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

Если абитуриент не смог явиться на вступительное испытание по уважительной причине (по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию медицинскую справку.

Вступительное испытание проводится в спортивном зале и (или) на стадионе.

Первый этап «Подтягивание на перекладине»:

- По команде экзаменатора «К снаряду» абитуриент выходит к перекладине и принимает положение виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловище и ногами. По команде «Начинай» необходимо, сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить упражнение.

Касание пола (земли) ногами, выполнение рывков и маховых движений запрещается. Экзаменатор, принимающий упражнение, объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

«Силовое комплексное упражнение (СКУ)»

- девушки выполняют силовое комплексное упражнение: Упражнение выполняется на оборудованной площадке или гимнастическом мате. Упражнение выполняется по команде «Марш» а течение одной минуты. Первые 30 секунд из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы) руки вдоль туловища – выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками.

Следующие 30 секунд из положения упор лежа – выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук.

При выполнении упражнения по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа абитуриент должен принять исходное положение упора лежа: туловище прямое, расстояние между руками по ширине плеч. Руки сгибать до касания грудью пола. Касание пола бедрами и животом запрещается.

Принимающий упражнения объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения условий выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов и сгибания рук.

Второй этап «Бег 100 метров»:

Выполняется на стадионе. По команде «На старт» абитуриенты занимают указанное для каждого место на беговой дорожке за стартовой линией. После того, как все участники забега займут исходное положение, подается команда «Внимание», по которой участники забега принимают наиболее удобное положение для начала бега.

По команде «Марш» начинается бег. Необходимо бежать по своей дорожке, чтобы не мешать другим участникам. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

Третий этап «Бег 1000 метров»:

Выполняется на стадионе с высокого старта. При выполнении бега на 1000 метров поступающий, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и по прибытии сообщить председателю экзаменационной комиссии о причинах схода с дистанции.