



Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО
Борисоглебского
политехнического колледжа
Дербышева С.А..
15 марта 2022 г

**Положение
о вступительных испытаниях
по предмету «Физическая культура» для профессии
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»**

Данное положение составлено с учетом особенностей организации и проведения вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» и в соответствии со следующими документами: Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.12.2013 г. № 1422 «Об утверждении Перечня 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».

Пояснительная записка

В содержание программы вступительного испытания по специальности **20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»** включены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее контрольные упражнения).

Вступительные испытания проводятся в практической форме в виде соревнований.

Порядок, условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступающих в ГПОУ ЯО Борисоглебский политехнический колледж (очная форма обучения) состоит из физкультурно-спортивного многоборья, включающего в себя выполнение физических упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы 9 класса.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по пятибалльной балльной шкале и заносится в протокол установленного образца.

Критерии оценки тестовых упражнений представлены в таблице 1.

1. Вступительные испытания

1.1. Экзаменационная комиссия.

Для организации и проведения вступительных испытаний по физической культуре приказом по учебному заведению назначается экзаменационная комиссия в составе:

- председатель комиссии – директор (или один из его заместителей)

члены комиссии:

- руководитель по физическому воспитанию

– преподаватель физической культуры

- преподаватель ОБЖ

- преподаватель биологии

-волонтеры ,из числа учащихся старших курсов, не являющиеся членами экзаменационной комиссии.

1.2.На вступительных испытаниях присутствует медицинский работник, который осуществляет наблюдение за состоянием здоровья абитуриентов, но не является членом экзаменационной комиссии.

2.Допуск к вступительным испытаниям.

2.1.К вступительным испытаниям по предмету «Физическая культура» для профессии «Защита в чрезвычайных ситуациях», допускаются учащиеся, занимающиеся физической культурой по государственным программам, на основании предоставленных данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности и относящиеся к основной(1)группе здоровья.

2.2.Определение состояния здоровья производит врач-педиатр.

2.3.К основной группе относят обучающихся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения(ограничения), при достаточном физическом развитии (необходимо иметь выписку из медицинской карты, объясняющую причину ограничения).

2.4.Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной** медицинской группе, выполняют вступительные испытания в полном объеме с учетом требований при выполнении физических упражнений.

2.5.Учащиеся, *занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах* и имеющие спортивные разряды по различным видам спорта, от вступительных испытаний не освобождаются , выполняются на общих основаниях.

2.6. Для сдачи практической части вступительных испытаний по определению оценки уровня физической подготовленности и степени овладения техникой двигательной активности ,абитуриенты должны пройти электрокардиологическое исследование и предоставить медицинскому работнику учебного заведения заключение по результатам пройденного обследования(т.е. описание, действительно 14дней).

3.Техника безопасности и сохранение здоровья .

3.1.В целях безопасности и сохранения здоровья абитуриентов перед началом практической части медицинским работником проводится проверка медицинских документов (медицинская справка ,где прописана группа здоровья, ,ЭКГ с описанием) и осмотр на момент сдачи испытаний, результаты фиксируются в справке о допуске абитуриентов к экзамену (форма – приложение № 1).

3.2. Перед началом проведения вступительных испытаний проводится инструктаж , о чем фиксируется в книге регистрации по технике безопасности.

3.3. В процессе выполнения упражнений, абитуриенты обязаны соблюдать технику безопасности

3.4. Абитуриент обязан:

- беспрекословно исполнять все команды преподавателя, принимающего вступительные испытания ;
- самостоятельно выполнять разминку,
- быть дисциплинированными;
- быть в спортивной форме (шорты, майка или спортивный костюм, спортивная сменная обувь), согласно погодным условиям и месту проведения испытания, в противном случае , за неимением надлежащего вида, абитуриент к экзамену не допускается.
- без разрешения преподавателя не отлучаться
- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат
- в случае ухудшения самочувствия, немедленно сообщать об этом преподавателю ,волонтеру или медицинскому работнику.

4.Правила , порядок и место проведения вступительных испытаний.

4.1.Вступительные испытания проводятся в спортзале ГПОУ ЯО БПК

4.2.Практические задания должны быть доступны и разрешены к выполнению.

4.3.Перед началом испытаний по физической подготовке , сообщаются правила и порядок сдачи контрольных нормативов, обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки перед испытанием.

4.4.Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка.

Исключение: прыжок в длину с места.

4.5.В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель предметной комиссии может разрешить поступающему выполнить упражнение повторно, но не в целях улучшить результат и не позднее времени окончания испытаний.

4.6.Оценка результатов ,показанных в отдельных видах испытаний осуществляется в соответствии с нормативами и шкалой оценки результатов ,согласно возрастной ступени ВФСК ГТО.

4.7.Общие правила при выполнении вступительных испытаний

Упражнения должны выполняться:

--безукоризненно, без ошибок, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

- выполнение обязательных упражнений должно соответствовать их описанию, т.е. правильной технике выполнения упражнений и двигательных действий.

4.8.Проходной балл:

-максимальная сумма вступительных испытаний -25 баллов,

-минимальная сумма вступительных испытаний -15 баллов

4.9.Результаты вступительных испытаний доводятся до сведения поступающих после окончательной обработки результатов.

5.Практические задания вступительных испытаний по предмету «Физическая культура»для профессии «Защита в чрезвычайных ситуациях»

5.1.Время проведения вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» определяется экзаменационной комиссией.

5.2.Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» состоят из практической части и проводятся в один день в соответствии с погодными условиями в спортивном зале или на стадионе.

5.3.Для спортзала (при неблагоприятных погодных условиях)

-Челночный бег 3х10м (сек.)

-Сгибание разгибание рук в упоре лежа (ю), в упоре о скамейку (д) (количество раз)

-Прыжок в длину с места (см)

-Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.(количество раз)

-Подтягивание из положения вис (юн) поднимание опускание туловища за 1 мин.(дев) .(количество раз)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ и условия выполнения контрольных упражнений

6.Требования к выполнению вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для профессии «Техник-спасатель»

6.1. «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», «Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)».

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук.

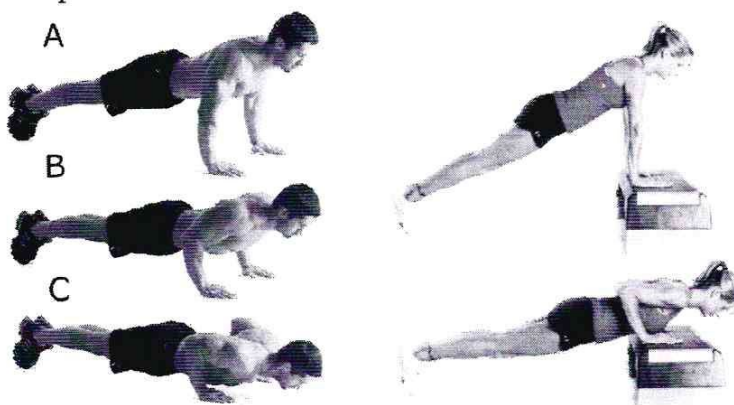
Исходное положение –в упоре лежа на полу (девушки в упоре о скамейку), руки в локтях выпрямлены, кисти(кулаки) в упоре о пол на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются

пола. Судья (ассистент) стоит перед участником и его кулак лежит на полу так, чтобы в момент сгибания рук участником его грудь касалась кулака судьи.
По команде судьи (ассистента) «Начинай!» участник выполняет полное и глубокое сгибание рук, выпрямление так же полное до положения упора на руках(кулаках) и носках (колени не касаются пола).

Запрещается выполнять упражнение:

№	Наименование ошибки	Видимое проявление ошибки
1	«Нет касания»	Нет касания грудью контактной платформы.
2	«Нет фиксации»	ИП не зафиксировано на 0,5 с.
3	«Плечи вниз»	Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вниз от туловища.
4	«Плечи вверх»	Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх от туловища.
5	«Бедра»	Бедра касаются подиума для контактной платформы.
6	«Таз»	Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги».
7	«Волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д.
8	«Поочередно»	Явно видимое поочередное разгибание рук.
9	«1 секунда»	Время касания контактной платформы превышает 1 с.
10	«Угол»	Локти разведены относительно оси туловища более чем по 45 °.
11	«Исходное»	Во время отдыха нарушено ИП.
12	«Голова»	Резкое движение головой вверх.
13	«колени»	Касаясь коленями пола
14	«Плечи»	Выполнять сгибание только верхней частью туловища (одними плечами)

Количество технически правильно выполненных отжиманий!!! фиксируется в протоколе



6.2. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.

Исходное положение: вис хватом сверху

При подтягивании участник обязан:

--из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины

--опуститься в вис

--самостоятельно остановить раскачивание

--зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение

--услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

Разрешается незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

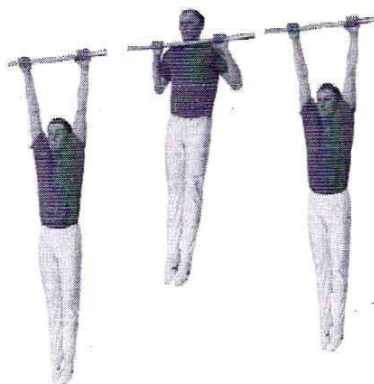
По команде судьи (ассистента) приступаем к выполнению упражнения.

Запрещается:

№	Название	Видимое проявление ошибки
1	“подбородок”	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
2	“нет фиксации”	участник не принял ИП на 0,5 сек
3	“рывок” (бедрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону

4	“взмах” (голенями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой
5	“волна”	поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д.
6	“поочередно”	явно видимое поочередное сгибание рук
7	“руки согнуты”	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
8	“перехват”	участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
9	“остановка”	участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения
10	“Рывок головой”	Резкое движение головой вверх
11	Ноги согнуты	При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах
12	«вис»	висеть на одной руке

В зачет считается движение , выполненное технически правильно



6.3. Поднимание опускание туловища в течении 1 минуты.

Предназначаются для определения скоростно- силовых способностей.

Исходное положение:

Лежа на спине ,руки сцеплены в замок за головой, локти касаются пола.

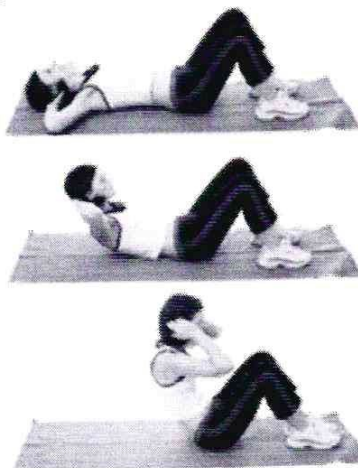
По команде судьи участник ,не отрывая ноги от пола , сгибает колени, поднимает туловище (выход в положении сидя,с обязательным касанием локтями колен , в положении лежа обязательное касание локтями пола.

Ноги держит , прижимает к полу и ведет счет судья(ассистент).

Запрещается выполнять упражнение:

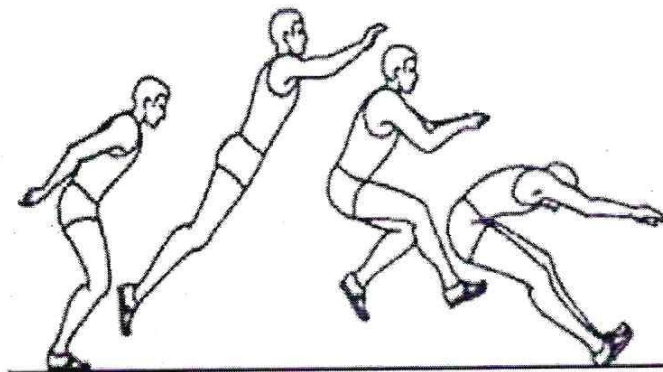
- расцепляя руки из-за головы
- без касания локтями пола
- без касания локтями коленей

В зачет считается движение , только выполненное технически правильно.



6.4. «Прыжок в длину с места»

Предназначается для определения скоростно- силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту(рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение проводится с точностью до 1см. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.



6.5. «Прыжки ч/з скакалку на месте»

Предназначаются для определения скоростно- силовых способностей. Упражнение выполняется на обеих ногах с вращением скакалки вперед.

При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке (сбое) участник продолжает прыжки с продолжением подсчета.

Измерение. Учитывается количество выполненных прыжков за 1мин. Результат заноситься в протокол.

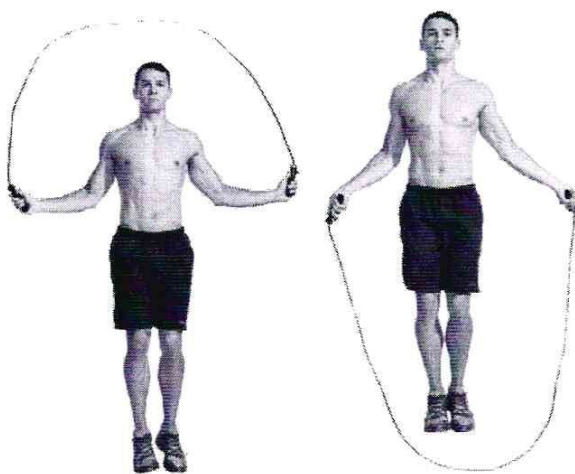


Таблица вступительных испытаний по предмету
«Физическая культура» для профессии «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Рекомендуемые вступительные испытания:

Физические способности	Вступительные испытания	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
Скоростная выносливость	Прыжки ч\з скакалку за 30 сек	58(ю)	56(ю)	54(ю)
		66(д)	64(д)	62(д)
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	230(ю)	210(ю)	200(ю)
		200(д)	180(д)	170(д)
Силовые	-Сгибание рук в упоре лежа(юн)	30	25	20
	-в упоре о скамейку(дев)	12	9	7
	-подтягивание (юн)	11	9	6
	-поднимание опускание туловища за 1 мин (дев)	40(д)	35(д)	30(д)
		50(ю)	45(ю)	40(ю)

Справка о допуске

к вступительным испытаниям по предмету «Физическая культура»

(дата проведения медосмотра)

(дата проведения медосмотра)			
Ф.И.О.учащихся	Мед. группа	Рекомендации	допуск с датой прохождения медосмотра напротив каждой фамилии
1			
2			

Всего допущено к экзамену _____ чел.
_____ рабочего работника _____

Всего допущено к экзамену _____
Подпись медицинского работника _____

Приложение №3

Протокол

Протокол
Вступительных испытаний ГПОУ ЯО БПК
на профессию «Защита в чре

Вступительных испытаний ГПОУ ЯО БПК
по предмету «Физическая культура» для профессии «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Дата проведения вступительных испытаний « _____ » _____ 201 г.

Дата проведения вступительных испытаний «_____» _____ 201 г.

Дата проведения _____

Фамилия, И., О. председателя экзаменационной комиссии _____

Фамилия, И., О. экзаменационного преподавателя _____

Фамилия, И., О. экзаменационного преподавателя _____

Фамилия, И., О. экзаменатора
Фамилия, И., О. ассистента

Фамилия, И., О. ассистента

Фамилия, И., О. ассистента _____

На экзамен явились _____ чел. не допущены _____ чел.

На экзамен явились _____

Не явились _____ чел. _____

ЧАС _____ МИН. _____

Не явились _____ чел. _____

Экзамен начался в _____ час. _____ мин, закончился в _____ час. _____ мин.

[illegible]

Заявление

на согласие об использовании персональных данных
Я, ниже подписавшийся, в соответствии с 152 ФЗ Российской Федерации даю
согласие на обработку своих персональных данных, указанных в ведомости.

№	Фамилия, имя, отчество	Согласен на обработку персональных данных	Роспись	Примечание
1				
2				
3				

Заявление

Я, ниже подписавшийся, прослушал первичный инструктаж по технике
безопасности на вступительных испытаниях по предмету
«Физическое воспитание»

№	Фамилия, имя, отчество	Роспись	Примечание
1			
2			
3			
4			
5			

Инструктаж проводил _____ «____» августа 201г.
Председатель экзаменационной комиссии _____ / _____
Руководитель физ.воспитания _____ / _____