

1. Пояснительная записка

На основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» и Порядка приема на обучение в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» на 2024 учебный год разработана программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» при приеме на обучение по образовательной программе СПО специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, требующей наличие у поступающих определенных физических качеств.

Цель программы – проверка умений абитуриентов по физической подготовки и выявление их физических способностей, необходимых для успешного усвоения образовательной программы СПО по специальности «Правоохранительная деятельность».

Задача программы:

- выявить уровень физических способностей, необходимых для успешного освоения профессиональной деятельности по избранной специальности.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение двух дней (3-й резервный). Поступающие должны явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве. При отсутствии спортивной формы абитуриент к вступительным испытаниям не допускается.

Вступительное испытание проводится в спортивном зале колледжа или на стадионе (в зависимости от погодных условий).

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

На вступительном испытании по физической культуре абитуриент должен продемонстрировать:

- уровень общей физической подготовленности;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- наивысший результат в каждом виде программы.

Дата и время проведения вступительного испытания устанавливается расписанием вступительных испытаний.

2. Содержание вступительного испытания

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

Вступительные испытания по общей физической подготовке включают сдачу нормативов:

1. Бег 100 метров (юноши – девушки)
2. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / Отжимание в упоре (девушки)
3. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (пресс) – (юноши – девушки).
4. Техника самообороны (юноши - девушки)

Правила выполнения вступительного испытания.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение двух дней (3-й резервный). Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом. По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению - (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются баллы. Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 100 метров проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подаются плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Время фиксируется с точностью до 0.1 сек, разрешается бежать в спортивной обуви.

2. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения неподвижного виса на прямых руках, хват сверху. Ноги прямые, подтягивание туловища вверх до уровня подбородка. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Опускание вниз плавно на прямые руки. Учитывается максимальное количество раз. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

3. Отжимание в упоре (вступительное испытание проводится для

девушек) Исходное положение - упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

4. Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и зафиксированы, руки за головой, локти вперёд. По команде «Начали!» производится максимальное число подъёмов туловища. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращение в исходное положение - с касаниями мата локтями, бёдрами и лопатками.

5. Тактико-техническое владение телом (техника самозащиты). Вступительное испытание проводится для юношей и девушек. Выполняется 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, приёмы самообороны от обхватов одежды, безопасное падение. Дается одна попытка.

Вступительное испытание считается пройденным успешно в случае, если **сумма баллов составляет не менее 0,3 баллов.** (Приложение 1)

Максимальное количество баллов (0,3 баллов) без сдачи - контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. результативное участие в спортивных соревнованиях не ниже городского уровня;
2. звание Мастер спорта;
3. спортивный разряд Кандидат в мастера спорта;
4. знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (золото);
5. спортивный разряд (юношеский спортивный разряд).

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме письменного экзамена.

Абитуриент должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» (Приложение 2).

Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет. В каждом билете содержится два вопроса. Время подготовки ответов на вопрос 30 минут. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению абитуриента, поданному до начала проведения вступительного экзамена, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

присутствие ассистента из числа работников образовательной организации или привлеченных лиц, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;

поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;

материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования или приглашается сурдопереводчик;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

по желанию поступающих все вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

Приложение 1

Контрольные нормативы вступительных испытаний по физической культуре по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Количество баллов		
			«1»	«2»	«3»
1	Подтягивание	Юн.	8	10	14
	Отжимание	Дев.	10	15	20
2	Поднимание туловища	Юн.	45	50	55
		Дев.	30	35	40
3	Бег на 100 метров	Юн.	15,5	14,6	14,2
		Дев.	18,0	17,5	17,0
4	Тактико-техническое владение телом	Юн.	1	2	3
		Дев.	1	2	3

Расчет суммарного балла за вступительные испытания по физической культуре по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Общее количество баллов за выполнение нормативов	Количество баллов к аттестату
10-12 баллов	0,3
7-9 баллов	0,2
5-6 баллов	0,1

Приложение 2

Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования

1. Значение современного олимпийского движения.
2. История, девиз и символика Олимпийских игр.
3. XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4. Летние Паралимпийские игры 2016 года: история, участники, виды спорта.
5. Участие российских спортсменов – олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
6. История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
7. Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
8. Объясните, почему занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека. Расскажите, на какие системы организма человека оказывают положительное влияние занятия по развитию выносливости, силы, быстроты (по выбору).
9. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
11. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Что такое личная гигиена? Расскажите, какие элементы она в себя включает? Объясните, почему необходимо соблюдать правила личной гигиены, регулярно занимаясь физической культурой.
13. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составь план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
14. Расскажите о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и мерах безопасности при его выполнении.
15. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений.

16. Расскажите, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать во время утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

17. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

18. Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы организации.

19. С помощью, каких упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности.

20. История Олимпийских игр и их значение.

21. С помощью, каких упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость.

22. Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.

23. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека.

24. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

25. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

26. Профилактические меры, исключаящие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

27. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

28. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение.

29. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями.

30. Дайте определение здорового образа жизни и расскажите об основных его составляющих.