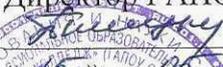


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
"Жигулевский государственный колледж"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ЖГК»

 А.Э. Птицын

2023г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Жигулевск, 2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ГАПОУ СО «Жигулевский государственный колледж» на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования в 2023 году.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м;

- прыжок в длину с места;

- подтягивание на перекладине (юноши);

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

II. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. 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.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м. Проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 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.

2. Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Абитуриент выполняет три попытки. В протокол вносится лучший результат.

3. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения неподвижного вися на прямых руках. При выполнении упражнения необходимо заводить подбородок за перекладину, подбородок на уровне перекладины или ниже уровня перекладины не засчитывается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Основные ошибки: раскачивания, подтягивания рывками, отсутствие разгибания рук в локтях.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (вступительное испытание проводится для девушек) выполняется в зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч находятся по бокам от контактной платформы, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Основные ошибки: отжимания «волной», отжимания «домиком», касание пола бедрами/коленями/тазом, поочередное разгибание рук, отсутствие касания платформы.

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 оценки по двадцатибалльной шкале (таблица № 1). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения (тесты), составляет 60 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов

№ п/п	Контрольное упражнение	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Бег 60 м (сек.)	9.6	10.0	10.4	10.6	10.9	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190
3	Подтягивания ввесе на перекладине / юноши (кол-во раз)						12	10	8	6	4
4	Сгибание и разгибание рук вупоре лёжа на полу / девушки (кол-во раз)	18	16	14	12	10					

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если **сумма баллов составляет не менее 25.**

Максимальное количество баллов (60 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется:

- участникам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдолимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов Европы, первенства мира, первенства Европы;
- победителям и призерам заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (в течение четырех лет, следующих за годом проведения олимпиады);
- абитуриентам, имеющим звание мастер спорта России международного класса или гроссмейстер России;
- абитуриентам, имеющим звание мастер спорта России;
- абитуриентам, имеющим спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

– абитуриентам, имеющим золотой, серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– абитуриентам, имеющим I взрослый спортивный разряд

Максимальное количество баллов (60 баллов) начисляется вышеперечисленным категориям абитуриентов при предоставлении любого из следующих документов:

– удостоверения;

– заверенной выписки из протокола всероссийских или международных соревнований;

– зачетной классификационной книжки, заверенной организацией;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации (для золотого знака отличия ГТО);

– распорядительного акта органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта (для серебряного и золотого знаков отличия ГТО).