


УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «ТМК»

И.В.Белякова



ГАПОУ СО «ТМК»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
по специальностям 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Тольятти
2022

1. Цель вступительных испытаний

Целью вступительного испытания по физической подготовке является определение исходного уровня физической подготовленности абитуриентов и его соответствия возможностям успешного освоения учебной программы и овладения специальностью.

II. Задачи вступительных испытаний

Программа вступительного испытания по физической подготовке опирается на обязательный минимум содержания основного общего образования, установленный Государственным стандартом и определенный в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для учащихся средних общеобразовательных школ, по итогам изучения которой абитуриент должен:

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать правила соревнований и условия выполнения нормативов;
- уметь правильно подбирать и готовить спортивную форму и обувь, самостоятельно проводить разминку перед выполнением нормативов;
- иметь навыки бега на короткие, средние и длинные дистанции в условиях естественной местности (кросс) и на стадионе, навыки выполнения силовых упражнений.

III. Содержание вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из 3 (трёх) контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Для юношей.

1. Бег 1000 метров без учета времени.
2. Метание мяча не менее 32 метров.
3. Подтягивание в висе не менее 10 раз.

Для девушек.

1. Бег 1000 метров без учета времени.
2. Метание мяча не менее 20 метров.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 15 раз.

Вступительные испытания проводятся в один день.

Сначала выполняются упражнения на быстроту (бег 1000 м), затем на силу (подтягивание на перекладине, отжимания) и на ловкость (метание мяча).

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В исключительных случаях (по причине срыва или падения, не связанной непосредственно с действиями выполняющего упражнение) председатель комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения результата не допускается.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению экзаменационной комиссии Колледжа допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Вступительное испытание по физической подготовке оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений (нормативов):

- подтягивание на перекладине, бег на 1000 м, метание мяча (150 гр) – для юношей;
- отжимания в упоре лежа, бег на 1000 м, метание мяча (150 гр) – для девушек.

III. Организация вступительного испытания

Прием вступительного испытания по физической подготовке организуется и проводится экзаменационной комиссией по утвержденному расписанию.

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

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

Сдача нормативов осуществляется в спортивной форме. При подаче заявления абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов.

Абитуриент при выполнении нормативов имеет право:

- обратиться за медицинской помощью;
- получить разъяснения о порядке прохождения экзамена;
- выразить свое несогласие по процедуре проведения экзамена, о чем сообщить письменно председателю приемной комиссии, а при несогласии с ним - в апелляционную комиссию.

Сдача нормативов проводится согласно условиям их выполнения. Никто не имеет права оказывать помощь абитуриенту при сдаче нормативов. За недисциплинированность, некорректные действия, а также в случае, если действия экзаменуемого мешают другим абитуриентам, он может быть отстранен от сдачи экзамена. Если абитуриент показывает явную техническую или функциональную неподготовленность при сдаче какого-либо норматива, то решением экзаменационной комиссии по физической подготовке или медицинского работника он может быть также отстранен от дальнейшей сдачи экзамена.

IV. Требования к выполнению контрольных упражнений

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

- бег 1000 м выполняется на ровном прямом участке асфальтированной дороги или на стадионе (манеже), старт низкий или высокий по командам: «На старт», «Внимание», «Марш», - пробежать 1000 метров без учета времени. Участник не должен перейти на шаг в течение прохождения дистанции.

- подтягивание на перекладине (юноши): из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. 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. Результат определяется в количестве подтягиваний;

- Отжимание от гимнастической скамейки в положении упор лежа (девушки): из положения упор лёжа на гимнастической скамейки, сгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов, касание груди гимнастической скамейки обязательно.

Выполнение рывковых и маховых движений в подтягивание запрещается. 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

выполняется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Результат определяется в количестве подтягиваний (юноши), отжиманий (девушки);

- метание мяча проводится на стадионе. Участнику даются 3 попытки, лучший результат в мет. Метание выполняется как с места, так и с разбега по выбору абитуриента.

V. Критерии оценки результатов вступительных испытаний

Выполненная работа студента оценивается критериями «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае наличия результата при выполнении контрольных упражнений по всем испытаниям.

«Не зачтено» выставляется абитуриенту в случае отсутствия результата при выполнении контрольных упражнений или отказа от его выполнения. Вступительные испытания оформляются ведомостью, в котором фиксируются результаты качеств физической подготовки, выполненных у абитуриентов.

VI. Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Измерительная рулетка.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи для метания.
5. Перекладина гимнастическая.
6. Секундомеры.