

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»



УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора
КГБ ПОУ ХТТБПТ
Ф. Г. Линевич
_____ 2018 г.

ПРОГРАММЫ
И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В КГБ ПОУ ХТТБПТ ДЛЯ ГРАЖДАН,
ПРИТЕНДУЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:
20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
20.02.04. ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

г. Хабаровск

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение	3-4
2. Организация проведения вступительных испытаний	
2.1. Правила проведения вступительных испытаний	4-5
3. Программа вступительных испытаний	
3.1. Содержание вступительных испытаний	6-7
4. Методика оценивания результатов вступительных испытаний	7

Приложения

1. Общее положение

Вступительные испытания по физической культуре являются профилирующим физическим испытанием для абитуриентов, поступающих на специальности:

20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ;

20.02.04. ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Физическое испытание состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов) и степени владения техникой базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 05.10.2015 № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету;

- Федеральным государственным образовательным стандартом к учебнику Г.И. Погодаева «Физическая культура», базовый уровень 9-11кл. Учебник прошёл экспертизу и одобрен РАО и РАН, включён в Федеральный перечень учебников в 2013г.;

- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- порядком приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 г. № 36, в ред. Приказа Минобрнауки России от 11.12.2015 N 1456);

- Правилами приема граждан в Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий» на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на 2018 - 2019 учебный год, утвержденными директором;

- Уставом КГБ ПОУ ХТТБПТ.

В предлагаемой программе раскрывается содержание вступительного испытания по физической культуре. В методических указаниях даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного испытания по физической культуре.

Абитуриент, получивший незачет в одном из пяти тестов в общем результате считается не допущенным и в качестве кандидата на поступление по специальностям Защита в ЧС и Пожарная безопасность не рассматривается.

2. Организация проведения вступительных испытаний

Для организации и проведения вступительных испытаний по физической культуре приказом директора техникума назначается комиссия в составе председателя комиссии, члены комиссии – заместитель директора по воспитательной работе, руководитель физвоспитания, преподаватель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ и ДП. Непосредственно перед проведением вступительного испытания испытуемых инструктируют по правилам проведения вступительного испытания, по технике безопасности во время проведения вступительного испытания. Предварительно поступающих перед началом вступительного испытания

осматривает врач (медицинская сестра) и присутствует в течении всего вступительного испытания.

2.1. Правила проведения вступительных испытаний

В целях сохранения здоровья абитуриентов, к прохождению вступительных испытаний допускаются только те абитуриенты, которые предоставили медицинскую справку, с допуском к сдаче нормативов. Перед прохождением вступительных испытаний (норм ГТО) абитуриент предоставляет медицинскую справку с заключением о допуске к физическим нагрузкам и сдаче норм ГТО (согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н).

Непосредственно перед началом практической части обязательно проводится осмотр медицинским работником, результаты которого фиксируются в журнале о допуске его к испытанию и инструктаж по технике безопасности, что фиксируется в журнале проведения инструктажа.

Перед проведением вступительного испытания проводится разминка.

Абитуриенты, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта от практической части не освобождаются, и сдают ее на общих основаниях.

Итоги вступительного испытания заносятся в итоговый протокол (лист вступительных испытаний, экзаменационную ведомость).

3. Программа вступительных испытаний по физической культуре

Программа вступительных испытаний включает в себя 5 тестов общей физической подготовки на скорость, силу, выносливость и гибкость. Тесты вступительных испытаний - это практическое выполнение пяти обязательных контрольных упражнений:

- Челночный бег;
- подтягивание на высокой/низкой перекладине (ю/д);
- прыжки через скакалку;
- прыжок в длину с места;

- наклон из положения стоя.

3.1. Содержание вступительных испытаний

Тест 1. Челночный бег 3х3 м/сек.

Время фиксируется со старта с точностью до 0,1сек. Разрешается бежать с высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «Старт» абитуриент бежит до фишки, касается и обратно до второй фишки, и так 3 раза (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru).

Тест 2. Подтягивание на высокой перекладине – юноши

Сгибание – разгибание рук в обхват на перекладине с фиксацией, не касаясь пола ногами, туловище удерживаем прямо (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru).

подтягивание на низкой перекладине – девушки

Сгибание – разгибание рук в обхват на перекладине с фиксацией, ноги на полу, туловище удерживаем прямо (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru).

Тест 3. Прыжки через скакалку (за 1 мин)

Исходное положение - стоя, скакалка сзади. По команде «Старт» абитуриент начинает вращать скакалку сзади - вверх, вперёд - вниз, и когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, абитуриент перепрыгивает через неё. Прыжки выполняются одну минуту - до команды «Стоп» (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru). Если абитуриент запнулся при выполнении упражнения, время не останавливается и прыжки можно продолжить. На выполнение теста даётся одна попытка.

Тест 4. Наклон из положения стоя

Выполняется из положения стоя наклон вперёд, касание ладонями пола и удержание в таком положении до 3 секунд (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru).

Тест 5. Прыжок в длину с места

Выполняется из положения стоя на месте, прыжок вперед. По команде старт прыжок выполняется в длину по установленным нормативам относительно возраста испытуемого согласно норм ГТО. (согласно испытаний ВФСК «ГТО» - официальный сайт www.gto.ru).

Абитуриенты выполняют практические тесты строго в спортивной форме и сменной спортивной обуви (с нескользящей подошвой).

4. Методика оценивания результатов вступительных испытаний

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются как «зачет» – «незачет».

Итоговый результат вступительных испытаний по физической культуре выставляется как «допущен» или «не допущен». Для допуска сумма зачетных баллов всех тестов должна составлять пять «зачетов». При одном не зачете любого вступительного теста абитуриенту выставляется результат вступительных испытаний - «не допущен».

Повторная сдача вступительных испытаний при общем результате «не допущен», а также при получении результата «не зачет» по каждому виду теста с целью улучшения результата не допустима.

В случае несогласия абитуриента с общим результатом вступительных испытаний и (или) нарушении, по мнению абитуриента, установленного порядка проведения испытаний, абитуриент (законный представитель) в праве подать письменное заявление о нарушении – апелляцию. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительных испытаний, проверяется лишь правильность результатов вступительных испытаний.

Таблица тестов с нормативными показателями, на основании которых испытуемый успешно проходит вступительные испытания в соответствии с возрастом и полом расположена в Приложении 1, Приложении 2 настоящих Программ и правил проведения вступительных испытаний по физической культуре.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА БАЗЕ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9 КЛАССОВ)

<i>Тесты вступительных испытаний (виды упражнений)</i>									
<i>1</i>		<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>		<i>5</i>	
Тест СКОРОСТЬ		Тест СИЛА РУК		Тест ВЫНОСЛИВОСТЬ		Тест СИЛА НОГ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3х3 м секунд		Подтягивание на перекладине, (кол – во раз)		Прыжки через скакалку (кол - во раз за 1 минуту)		Прыжок с места в длину на расстояние (см.)		Наклон вперед из положения стоя, касание ладонями пола	
		высокая	низкая						
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
7.6	8.4	9	18	120	155	200	150	удержание в положении 3 секунды и более	

Ю – юноши;

Д – девушки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА БАЗЕ
ПОЛНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (11 КЛАССОВ)

<i>Тесты вступительных испытаний (виды упражнений)</i>									
1		2		3		4		5	
Тест СКОРОСТЬ		Тест СИЛА РУК		Тест ВЫНОСЛИВОСТЬ		Тест СИЛА НОГ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3х3 м секунд		Подтягивание на перекладине, (кол – во раз)		Прыжки через скакалку (кол - во раз за 1 минуту)		Прыжок с места в длину на расстояние (см.)		Наклон вперед из положения стоя, касание ладонями пола	
		высокая	низкая						
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
7.2	8.7	11	20	130	160	210	210	удержание в положении 3 секунды и более	

Ю – юноши;

Д – девушки.