

## ПРОГРАММА

**вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих в ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум» по специальности среднего профессионального образования 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» в 2021 году**

### 1. 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 ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум» на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования в 2021 году.

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897(с изменениями и дополнениями), и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413(с изменениями и дополнениями), обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

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 корригирующих 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» (квалификация юрист).

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

- бег на дистанцию 60 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного общего образования);
- бег на дистанцию 100 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе среднего общего образования);
- бег на дистанцию 1000м
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (вступительное испытание проводится для девушек);
- метание гранаты
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

## **2. 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** (для поступающих на базе основного общего образования) 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!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

**2. Бег на дистанцию 100 метров** (для поступающих на базе среднего общего образования) 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!» - подают плечи и корпус

вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

**3. Бег 1000 метров.** Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

**4. 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.

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

При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

**6. Метание гранаты** проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты. Не допускается заступ стартовой линии при выполнении попытки.

**7. Подтягивание в висе на перекладине** (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

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 двадцати балльной шкале (таблица № 1). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнивший все физические

упражнения (тесты) составляет 100 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, освоивших основную образовательную программу основного общего образования, и оценочная шкала для определения**

| №<br>П/П | Наименование<br>упражнений  | Девушки         |      |      |      |                    | Юноши |      |      |      |                    |
|----------|---|-----------------|------|------|------|--------------------|-------|------|------|------|--------------------|
|          |   | Оценка в баллах |      |      |      |                    |       |      |      |      |                    |
|          |   | 20              | 15   | 10   | 5    | 1                  | 20    | 15   | 10   | 5    | 1                  |
| 1        | Бег 60 м<br>Бег 100 м   | 9.6             | 10.0 | 10.4 | 10.6 | 10.9               | 8.4   | 8.6  | 8.8  | 9.0  | 9.2                |
|          |   | 15.2            | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8               | 12.9  | 13.3 | 13.5 | 13.9 | 14.1               |
| 2        | Бег 1000м (д)   | 4.20            | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00<br>и<br>более | 3.20  | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.15<br>и<br>более |
| 3        | Прыжок в длину с<br>места (см)  | 190             | 180  | 170  | 160  | 150                | 230   | 220  | 210  | 200  | 190                |
| 4        | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа на<br>полу (кол-во раз)<br>девушки | 18              | 16   | 14   | 12   | 10                 |       |      |      |      |                    |
| 5        | Метание гранаты   | 20              | 19   | 18   | 16   | 14                 | 35    | 34   | 32   | 27   | 25                 |
| 6        | Подтягивания в<br>весе на<br>перекладине<br>(юноши)                             |                 |      |      |      |                    | 12    | 10   | 8    | 6    | 4                  |

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если **сумма баллов составляет не менее 35.**

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется:

- участникам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских 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 (100 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)
- диплом победителя или призера олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

### **3.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию**

#### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
3. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.
4. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;
5. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.
6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

#### **Дополнительные источники:**

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров,

С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

4. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).

5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

7. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>