

Министерство образования Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»
(ГПОУ АСПК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Д.Ф. Ахмерова

« 03 » апреля 2024 г.



ПРОГРАММА
проведения вступительных испытаний
по общей физической подготовке
для поступающих на специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

РАССМОТРЕНА
на заседании МК 19.02.01,
20.02.01, 20.02.04, 21.02.15,
22.02.17
Протокол № 6

от «28» марта 2024 г.

Председатель МК

 Н.С. Булдина

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский» имени
Владимира и Виталия Раздаевых
Директор МБУС стадион
«Анжерский»

 А.В. Белоусов

«06» 04 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора по УР

 Н.В. Михеева

«02» 04 2024 г.



Разработчик: О.С. Никитина, преподаватель физической культуры ГПОУ АСПК

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

1 Общие положения

В соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, требующим у поступающих наличия определенных физических качеств, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации и пунктом 29 Приказа Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. №457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», в ГПОУ АСПК для поступающих на специальность 20.02.04 Пожарная безопасность проводятся вступительные испытания.

Программа вступительных испытаний разработана на основе программы физического воспитания среднего профессионального образования, нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и Правил приема в ГПОУ АСПК на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования.

Цель вступительного испытания: выявление наличия у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

2 Правила проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания проводятся в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке:

1) юноши:

- подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз);
- бег 100 м (сек.);
- кросс (бег) 3000 м (мин. сек.);

2) девушки:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);
- бег 100 м (сек.);
- кросс (бег) 2000 м (мин. сек.)

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе с использованием баллов (Приложение 1) и оформляются протоколом (Приложение 2).

Лица, не явившиеся на вступительное испытание без уважительной причины или получившие незачет, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, выбывают из списка рекомендованных к зачислению.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним индивидуально, но не позже чем формируются списки на зачисление.

Повторная сдача вступительного испытания при получении незачета не допускается.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией колледжа в составе председателя и двух членов комиссии.

Информация о дате, времени и месте проведения вступительных испытаний размещается на официальном сайте ГПОУ АСПК и на информационных стендах приемной комиссии не позднее начала приема документов.

В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт (данный документ является пропуском на вступительное испытание).

Во время проведения вступительного испытания поступающие обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- соблюдать правила техники безопасности;
- внимательно слушать и четко выполнять требования экзаменатора;
- выполнять все упражнения только с разрешения экзаменатора;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки);
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «незачет», о чем делается запись в протоколе.

По результатам вступительного испытания поступающий, согласно Правилам приема, в ГПОУ АСПК и Положению об апелляционной комиссии, имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами.

Учащиеся, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по различным видам спорта, от вступительных испытаний не освобождаются. Вступительные испытания сдаются ими на общих основаниях.

На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно продемонстрировать уровень своих физических качеств.

На вступительных испытаниях обязательно присутствует медицинский работник, который осуществляет наблюдение за состоянием здоровья сдающих вступительные испытания, но не является членом экзаменационной комиссии.

Для выполнения каждого норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель экзаменационной комиссии может разрешить поступающему выполнить норматив повторно.

Все нормативы вступительного испытания по общей физической подготовке проводятся и сдаются в один день без перерыва в следующей последовательности:

- 1) бег 100 м (юноши и девушки),
- 2) подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши),
- 3) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (девушки),
- 4) бег 3000 м (юноши),
- 5) бег 2000 м (девушки).

К сдаче вступительных испытаний допускаются поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной группе, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии, что подтверждается медицинской справкой.

3 Организация, условия выполнения и описание нормативов вступительных испытаний по общей физической подготовке

Организация выполнения нормативов:

- поступающих знакомят с дистанцией, порядком и условиями выполнения норматива;
- перед началом забегов дается 15 минут на самостоятельную разминку;
- экзаменаторами формируются забеги по 3 человека (для короткой дистанции), по 8 человек (для длинной дистанции);
- забеги проводятся отдельно для юношей и девушек;
- результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды в беговых упражнениях.

Условия выполнения нормативов: все нормативы абитуриенты сдают на спортивном стадионе.

Описание нормативов вступительного испытания по общей физической подготовке:

Бег 100 м (юноши и девушки)

Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (или низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух

человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение так, чтобы сильнейшая (толчковая) нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, руки занимают беговое положение: вперед выносятся рука, противоположенная выставленной ноге и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1 с. После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному нормативу.

Кросс (бег) 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Предназначается для определения выносливости. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта, поставив сильнейшую ногу вперед к линии, не наступая на нее. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1 с. После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)

Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения норматива создаются пары, один из партнеров выполняет норматив, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. **Ошибки** (попытка не

засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка».

4 Критерии оценивания

Результат вступительных испытаний (итоговый балл) рассчитывается как сумма баллов, полученных за сдачу каждого норматива.

Вступительное испытание оценивается по трем нормативам у юношей и девушек по 25-бальной шкале. В каждом нормативе поступающий набирает от 1 до 25 баллов в зависимости от результата, предусмотренного соответствующими оценочными таблицами (Приложение 1).

Экзамен проходит в условиях и по правилам соревнований.

При нарушении правил сдачи нормативов, абитуриенту по данному нормативу выставляется «0» баллов.

Максимальная оценка, которую может получить поступающий, успешно выполнивший все нормативы составляет 75 баллов.

Вступительное испытание считается пройденным при условии выполнения поступающим всех трех нормативов не ниже критического порога по каждому из них.

Вступительное испытание считается выполненным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если **сумма баллов составляет не менее 30.**

Вступительное испытание считается не выполненным и результат не засчитывается при выполнении нормативов хотя бы одного из трех указанных упражнений:

для юношей:

- подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) – 3 раза и менее;
- бег 100 метров (сек.) – 16.0 сек. и больше;
- кросс (бег) на 3000 метров (мин. сек.) – 17.30 мин и больше;

для девушек:

- поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 16 раз и менее;
- бег 100 метров (сек.) – 18.4 сек. и больше;
- кросс (бег) на 2000 метров (мин. сек.) – 14.20 мин и больше.

5 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию

5.1 Основные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2>.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КНОРУС, 2023. - 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>.

5.2 Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин, под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

13

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

5.3 Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhjj3r429675091>.

**НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

| Балл | Бег 100м (сек) | Бег 2000м (мин.сек) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)/балл |
|------|----------------|---------------------|---|
| 25 | 16.0 | 10.10 | 44 |
| 24 | 16.3 | 10.20 | 42 |
| 23 | 16.4 | 10.30 | 40 |
| 22 | 16.5 | 10.40 | 38 |
| 21 | 16.5 | 10.50 | 37 |
| 20 | 16.6 | 11.00 | 36 |
| 19 | 16.7 | 11.10 | 35 |
| 18 | 16.8 | 11.20 | 34 |
| 17 | 16.8 | 11.30 | 33 |
| 16 | 16.9 | 11.40 | 32 |
| 15 | 17.0 | 11.50 | 31 |
| 14 | 17.1 | 12.00 | 30 |
| 13 | 17.2 | 12.10 | 29 |
| 12 | 17.3 | 12.20 | 28 |
| 11 | 17.4 | 12.30 | 27 |
| 10 | 17.5 | 12.40 | 26 |
| 9 | 17.6 | 12.50 | 25 |
| 8 | 17.7 | 13.00 | 24 |
| 7 | 17.8 | 13.10 | 22 |
| 6 | 17.9 | 13.20 | 21 |
| 5 | 18.0 | 13.30 | 20 |
| 4 | 18.1 | 13.40 | 19 |
| 3 | 18.2 | 13.50 | 18 |
| 2 | 18.3 | 14.00 | 17 |
| 1 | 18.4 | 14.10 | 16 |

*При результате в беге на 2000 м – 10.15-10.19 – количество баллов засчитывается в сторону меньшего, при результате 10.14-10.11 – количество баллов засчитывается в сторону большего (и т.п.).

**НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ**

| Балл | Бег 100м (сек) | Бег 3000м (мин.сек) | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол. раз) |
|------|----------------|---------------------|--|
| 25 | 13.4 | 13.20 | 13 |
| 24 | 13.5 | 13.30 | - |
| 23 | 13.6 | 13.40 | 12 |
| 22 | 13.7 | 13.50 | - |
| 21 | 13.8 | 14.00 | 11 |
| 20 | 13.9 | 14.10 | - |
| 19 | 14.0 | 14.20 | 10 |
| 18 | 14.1 | 14.30 | - |
| 17 | 14.2 | 14.40 | 9 |
| 16 | 14.3 | 14.50 | - |
| 15 | 14.4 | 15.00 | 8 |
| 14 | 14.5 | 15.10 | - |
| 13 | 14.6 | 15.20 | 7 |
| 12 | 14.7 | 15.30 | - |
| 11 | 14.8 | 15.40 | 6 |
| 10 | 14.9 | 15.50 | - |
| 9 | 15.0 | 16.00 | 5 |
| 8 | 15.1 | 16.10 | - |
| 7 | 15.2 | 16.20 | 4 |
| 6 | 15.3 | 16.30 | - |
| 5 | 15.4 | 16.40 | 3 |
| 4 | 15.5 | 16.50 | - |
| 3 | 15.6 | 17.00 | 2 |
| 2 | 15.7 | 17.10 | - |
| 1 | 16.0 | 17.20 | 1 |

*При результате в беге на 3000 м – 13.25-13.29 – количество баллов засчитывается в сторону меньшего, при результате 13.21-13.24 – количество баллов засчитывается в сторону большего.

ПРОТОКОЛ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

Дата проведения « _____ » _____ 2024 г.

| № п/п | Ф.И.О. абитуриента | Бег 100м (сек)/балл | Бег 2000м/3000м (мин.сек)/балл | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол. раз)/ балл | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)/балл | Сумма баллов | Оценка (зачтено/ не зачтено) |
|-------|--------------------|------------------------|--------------------------------------|---|---|-----------------|------------------------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Председатель экзаменационной комиссии _____
Члены комиссии: _____

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью
10 листов
листов

Зам. директора по УР *Михаил* Михеева Н.В.



| | | | | | | |
|----------------------|------------|--|----------|--|-------------------------------|---------------------|
| Журнал (электронный) | Литература | Энциклопедия со ссылками на литературу (в том числе в сети Интернет) | Учебники | Методические материалы (методические рекомендации) | Учебно-методические комплексы | Электронные ресурсы |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Содержание документа не соответствует
выданному виду