

	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Новочеркасский колледж промышленных технологий и управления»
	Стандарт организации
СМК СТО НКПТУ Пр 06 - 02 - 21	Правила проведения вступительных испытаний по «Физической культуре» в 2021 году

Рег. № 6

Экз. №1

Рассмотрено на заседании Совета колледжа

УТВЕРЖДАЮ

Протокол № 02 от 19 февраля 2021 год

Директор колледжа

Г.Н. Григорьева

«01» марта 2021 г.

СТАНДАРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Система менеджмента качества	Версия № 3
Правила проведения вступительных испытаний по «Физической культуре» в 2021 году.	Введено с «01» марта 2021 г.
Пр 06 - 02 - 21	

2021 г.

1. Общие положения

1.1 При приеме в колледж для обучения специальностям среднего профессионального образования «Защита в чрезвычайных ситуациях», «Пожарная безопасность» проводятся вступительные испытания по физической культуре.

1.2 Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, проводится на открытой спортивной площадке колледжа или на месте, специально размеченном для приема контрольных нормативов. При неблагоприятных погодных условиях практическая часть экзамена проводится в спортивном зале.

1.3 Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «ЗАЧЕТ» или «НЕ ЗАЧЕТ» и оформляются протоколом.

1.4 Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

1.5 Сдача контрольных нормативов проводится в присутствии членов приемной комиссии и медицинского работника. Предварительно, поступающим сообщаются правила и порядок приема испытаний, предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки. Для сдачи контрольных нормативов, поступающие должны иметь спортивный костюм и спортивную обувь.

1.6 В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за **15 минут** до его начала;
- иметь при себе **паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку.**

Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

2. Правила выполнения вступительных испытаний.

Вступительные испытания включают в себя выполнение двух нормативов:

- бег на дистанцию 100 метров
- подтягивание на перекладине

2.1 Бег на дистанцию 100 м.

Проводится в спортивном комплексе колледжа или на месте, специально размеченном для приема контрольных нормативов. Стартер подает команду «НА СТАРТ». Положение старта – низкий. После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает флаг и подает следующую команду «ВНИМАНИЕ». Участники принимают удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений, стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой «МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

При прохождении дистанции абитуриенты стартуют и бегут до финиша только по своим дорожкам, определенным членами экзаменационной комиссии. Результат абитуриенту не зачитывается:

- если был осуществлен переход на другую дорожку, что явилось помехой участнику, бегущему по этой дорожке;
- за прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции;

- в случае падения абитуриента вследствие его неподготовленности (неспособность добежать до финиша).

Челночный бег (проводится при неблагоприятных погодных условиях).

Вступительные испытания проводятся в спортивном зале.

Проводится бег на дистанцию 10 по 10 метров (челночный бег). Допускается использование высокого старта.

2.2 Подтягивание на перекладине

2.2.1 Подтягивание из вися 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 зачитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

2.2.2 Подтягивание из вися на низкой перекладине (девушки).

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору». Из ИП абитуриент подтягивается до подъёма подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав, на 0,5сек ИП, продолжает выполнение испытания. Во время выполнения упражнения не допускаются подтягивания с рывками или с прогибом туловища, поочередное сгибание рук и если подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

**Нормативы для вступительных экзаменов
по физической культуре
(для специальностей 20.02.04 «Пожарная безопасность»,
20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»)**

Бег 100 метров	
Юноши	Девушки
13,4 сек – 14,6 сек – зачтено	16,0 сек – 17,6 сек – зачтено

Подтягивание	
Юноши (высокая перекладина)	Девушки (низкая перекладина)
9 раз – 14 раз – зачтено	11 раз – 19 раз – зачтено

Примечание:

Челночный бег (10*10 м)	
Юноши	Девушки
27,0 сек – 30,0 сек – зачтено	29,0 сек – 32,0 сек – зачтено