

Порядок проведения вступительного испытания и система оценивания по физической культуре

Общие указания

Вступительное испытание по физической культуре проводится в спортивном комплексе техникума или месте, специально размеченном для приёма нормативов. Поступающие для обучения по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» должны иметь только 1 (2) группу здоровья и основную группу для занятий физической культурой. Сдача экзаменационных нормативов должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приёма пищи, в присутствии медицинского работника. Длительность вступительных испытаний по физической культуре не более двух астрономических часов (120 минут). Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 мин.) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки в составе группы. Для сдачи тестовых нормативов поступающие должны иметь спортивный костюм и спортивную обувь.

Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, оцениваются по шкале «зачет-незачет».

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Перечень проводимых тестов и правила их выполнения

1) Подтягивание на перекладине (юноши).

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или волейбольного мяча, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный.

Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (юноши и девушки).

Прыжок производится от стартовой линии толчком обеих ног. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна. При выполнении теста каждому предоставляется по 3 попытки, и измерение ведется от точки касания пола любой частью тела.

4) Бег 60 м (юноши и девушки).

Бег проводится на прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более трех человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Нормы оценки физической подготовленности

Контрольные тесты	Пол	«Зачет»	«Незачет»
Подтягивание	Юноши	4 и более	3 и менее
Сгибание-разгибание рук	Девушки	9 и более	8 и менее
Прыжок в длину с места	Юноши	170 см и более	169 см и менее
	Девушки	141 см и более	140 см и менее
Бег 60 м	Юноши	9,0 сек и менее	9,1 и более
	Девушки	11,0 сек и менее	11,1 и более