

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»		
	Программа вступительных испытаний		
	Среднее профессиональное образование		



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО «ПГТУ»

И.В. Петухов
2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**
 для поступающих в ФГБОУ ВО «ПГТУ» на образовательную
 программу среднего профессионального образования
 по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»

*Рассмотрено на заседании предметной экзаменационной комиссии
 по «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»,
 протокол № 1 от 25 ноября 2024 г.*

2024

	Должность	Фамилия И.О. / Подпись	Дата
Разработал	Руководитель физического воспитания ВК «Политехник»	Бочкарева М.П. / 	25.11.24
Согласовано	Первый проректор	Роженцов А.А. / 	25.11.24
Действует до момента переутверждения			

ВВЕДЕНИЕ

Прием в ФГБОУ ВО «ПГТУ» на образовательную программу среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» осуществляется на конкурсной основе по результатам вступительных испытаний.

Вступительные испытания проводятся в форме экзамена по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», который состоит из экзаменационных испытаний по общефизической подготовке, состоящих из 4-х видов физических упражнений.

Программа содержит перечень требований к выполнению задания, критерии оценок выполнения абитуриентами заданий экзаменационных испытаний по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительное испытание проводится в форме экзамена по дисциплине «Физическая культура», который состоит из экзаменационных испытаний по общефизической подготовке, состоящих из 4-х видов физических упражнений.

Для проведения вступительных испытаний формируется экзаменационная группа на основании списка абитуриентов, подавших заявления о приеме на специальность 20.02.04 «Пожарная безопасность» Высший колледж ПГТУ «Политехник»

К вступительным испытаниям допускаются лица:

- предъявившие оригинал документа об образовании;
- предъявившие медицинскую справку с записью об отсутствии противопоказаний на избранную специальность 20.02.04 «Пожарная безопасность» с записью о 1-ой группе здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности во время прохождения вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» в спортивном зале и на стадионе (открытой спортивной площадке на улице).

Вступительные испытания проводятся в форме экзамена по дисциплине «Физическая культура», который состоит из экзаменационных испытаний по общефизической подготовке, состоящих из 4-х видов физических упражнений.

Уровень физической подготовленности и возможность абитуриентов осваивать образовательную программу подготовки специалистов среднего звена специальностям 20.02.04 «Пожарная безопасность» определяется на основе выполнения экзаменационных испытаний по общефизической подготовке в соответствии с установленными нормативами (для юношей и девушек) и общими для всех критериями оценки. Каждый из 4-х видов физических упражнений оценивается по 6-балльной шкале. Все набранные баллы суммируются. Оценивание вступительного испытания по дисциплине «Физическая культура» проводится по 20 балльной шкале. Итоговая оценка за экзамен по дисциплине «Физическая культура» выставляется по пятибалльной системе на основе суммы набранных баллов по всем 4-м видам физических упражнений. Абитуриент, набравший менее 9 баллов и получивший неудовлетворительную оценку на вступительных испытаниях, выбывает из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

Вступительные испытания проводятся по расписанию. Расписание проведения вступительных испытаний (специальность, № группы, дата, время и место проведения) доводится до сведения абитуриентов (вывешиваются на информационном стенде и сайте) не позднее 1 августа.

Язык проведения вступительных испытаний всех видов - русский.

Вступительные испытания оформляются протоколом результата экзаменационного испытания, в котором фиксируется членом экзаменационной комиссии результат выполнения одного из экзаменационных испытаний, и сводным протоколом вступительных испытаний, куда включаются все результаты экзаменационных испытаний.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание (экзамен), проводимое Высший колледж ПГТУ «Политехник» г. Йошкар-Ола, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к нему в резервный день.

Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания имеют право на апелляцию.

Руководитель физического воспитания
Высшего колледжа «Политехник»



М.П. Бочкарева

СОГЛАСОВАНО

Директор Высшего колледжа «Политехник»



Н.Ю. Загайнова

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РИСУНКУ

Правила выполнения вступительных испытаний (юноши)

Вступительные испытания проводятся в форме экзамена по дисциплине «Физическая культура», который состоит из экзаменационных испытаний по общефизической подготовке для юношей, которые выполняются строго в определенной последовательности.

Экзаменационное испытание №1: физическое упражнение на быстроту и ловкость «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА» (юноши)

«ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА» Замеры выполняются от линии прыжка до точки приземления. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями. Исходное положение: ноги на ширине плеч, опираясь на всю стопу, туловище немного подать вперед. Замахом рук сверху вниз одновременно отталкиваясь с двух ног выполнить прыжок, максимально выталкивая вперед. Следите, чтобы ваши носки не наступали на толчковую линию. По команде «МАРШ» абитуриенту необходимо прыгнуть, соприкоснувшись с землей, руки вывести вперед, чтобы удержать равновесие. Колени сгибаются сильнее, обеспечивая упругость приземления - это уменьшит нагрузку на связки и суставы. Абитуриент занимает устойчивое положение, после чего выпрямляется и покидает зону упражнения. **Во время приземления требуется четкая координация движений, чтобы падение (перешагивание) назад не испортило результат.** Каждому участнику предоставляется три попытки. Результат фиксируется по пяткам.

Экзаменационное испытание №2: физическое упражнение на силу «Подтягивание (количество раз)» (юноши)

«Подтягивание» выполняется по команде «К выполнению упражнения приступить!!!» на гимнастической перекладине из исходного положения: «вис хватом сверху; кисти рук на ширине плеч; руки, туловище и ноги выпрямлены; ноги не касаются пола; ступни вместе». Подтягивание выполняется каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках с паузой 1-2 секунды, без рывков и маховых движений ногами. 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. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

Экзаменационное испытание №3: физическое упражнение на выносливость «Бег на дистанцию 1000 м. (мин./сек.)» (юноши)

«Бег на дистанцию 1000 м.» выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с высокого старта, в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию.

Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника допускается по внешнему кругу (справа) от него. Абитуриент, обгоняющий по внутреннему кругу (слева) снимается с дистанции. Участники не

7 должны толкать друг друга, ставить подножки, пресекать движение по дистанции, создавать какие - либо препятствия для равномерного прохождения дистанции.

Абитуриент считается сошедшим с дистанции, если он покинул дорожку, перешел на ходьбу, остановился.

Экзаменационное испытание №4: физическое упражнение на силу «Приседание за 1 минуту (количество раз)» (юноши)

Техника выполнения: исходное положение ноги на ширине плеч, руки за голову, ладони сцепляются на затылке в замок. При выполнении упражнения локти и колени не сводятся, спина прямая, плечи вперед не завалены. Присед до уровня, когда бедра расположены параллельно поверхности пола.

Правила выполнения вступительных испытаний (девушки)

Вступительные испытания проводятся в форме экзамена по дисциплине «Физическая культура», который состоит из экзаменационных испытаний по общефизической подготовке для девушек, которые выполняются строго в определенной последовательности.

Экзаменационное испытание №1: физическое упражнение на быстроту и ловкость «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА» (девушки)

«ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА» Замеры выполняются от линии прыжка до точки приземления. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями. Исходное положение: ноги на ширине плеч, опираясь на всю стопу, туловище немного подать вперед. Замахом рук сверху вниз одновременно отталкиваясь с двух ног выполнить прыжок, максимально выталкивая вперед. Следите, чтобы ваши носки не наступали на толчковую линию. По команде «МАРШ» абитуриенту необходимо прыгнуть,

соприкоснувшись с землей, руки вывести вперед, чтобы удержать равновесие. Колени сгибаются сильнее, обеспечивая упругость приземления - это уменьшит нагрузку на связки и суставы. Абитуриент занимает устойчивое положение, после чего выпрямляется и покидает зону упражнения. Во время приземления требуется четкая координация движений, чтобы падение (перешагивание) назад не испортило результат. Каждому участнику предоставляется три попытки. Результат фиксируется по пяткам.

Экзаменационное испытание №2: физическое упражнение на силу «опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (отжимание)» (девушки)

«опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (отжимание)» выполняется по команде экзаменатора «К выполнению упражнения приступить!!!» Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом (5 см от пола), после чего вернуться в исходное положение. В зачет не идет отжимание, если туловище прогибается «волной»

Экзаменационное испытание №3: физическое упражнение на выносливость «Бег на дистанцию 1000 м. (мин./сек.)» (девушки)

«Бег на дистанцию 1000 м.» выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с высокого старта, в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию.

Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника допускается по внешнему кругу (справа) от него. Абитуриент, обгоняющий по внутреннему кругу (слева) снимается с дистанции. Участники не должны толкать друг друга, ставить подножки, пресекать движение по дистанции, создавать какие-либо препятствия для равномерного прохождения дистанции.

Абитуриент считается сошедшим с дистанции, если он покинул дорожку, перешел на ходьбу, остановился.

Экзаменационное испытание №4: физическое упражнение на силу «Приседание за 1 минуту (количество раз)» (девушки)

Техника выполнения: исходное положение ноги на ширине плеч, руки за голову, ладони сцепляются на затылке в замок. При выполнении упражнения локти и колени не сводятся, спина прямая, плечи вперед не завалены. Присед до уровня, когда бедра расположены параллельно поверхности пола.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

выполнения абитуриентами заданий экзаменационных испытаний по предмету «Физическая культура»

Каждое экзаменационное испытание (упражнение) оценивается по 6-балльной шкале согласно нормативам. Все набранные баллы суммируются.

Итоговая оценка за экзамен по дисциплине «Физическая культура» выставляется по пятибалльной системе на основе суммы набранных баллов.

Суммарное количество баллов	Итоговая оценка за экзамен
≤9	«2» - неудовлетворительно
10-15	«3» - удовлетворительно
16-19	«4» - хорошо
≥20	«5» - отлично

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Баллы	Экзаменационное испытание №1: физическое упражнение на быстроту и ловкость «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (М)»		Экзаменационное испытание №2: физическое упражнение на силу «Подтягивание (количество раз)»	Экзаменационное испытание №2 физическое упражнение на силу «отжимание (количество раз в минуту)»	Экзаменационное испытание №3: физическое упражнение на выносливость «Бег на дистанцию 1000 м. (мин./сек.)»		Экзаменационное испытание №4: физическое упражнение на силу «Приседание за 1 минуту» (количество раз).	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
6	> 2.30	> 2.00	> 16	> 30	< 3.30	< 3.45	> 50	> 50
5	2.30	2.00	16	30	3.30	3.45	50	50
4	2.10	1.90	14	25	3.45	4.00	40	40
3	1.90	1.70	12	18	4.00	4.15	35	35
2	< 1.90	< 1.70	< 12	< 18	> 4.00	> 4.15	< 35	< 35

<i>Переутверждена</i>			
		<i>Фамилия И.О. / Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Утверждено</i>	<i>Заседание предметной экзаменационной комиссии по «Рисунку», протокол № 1 от «__». __.20__ г., председатель предметной экзаменационной комиссии</i>		
<i>Согласовано</i>			
<i>Переутверждена</i>			
		<i>Фамилия И.О. / Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Утверждено</i>	<i>Заседание предметной экзаменационной комиссии по «Рисунку», протокол № 1 от «__». __.20__ г., председатель предметной экзаменационной комиссии</i>		
<i>Согласовано</i>			
<i>Переутверждена</i>			
		<i>Фамилия И.О. / Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Утверждено</i>	<i>Заседание предметной экзаменационной комиссии по «Рисунку», протокол № 1 от «__». __.20__ г., председатель предметной экзаменационной комиссии</i>		
<i>Согласовано</i>			
<i>Действует до момента переутверждения</i>			