

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский строительный техникум»
(ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
«Волгоградский
строительный техникум»
Г.А. Голикова
«21» *февраль* 2020 г.

Методические рекомендации

**по проведению вступительного испытания по общей физической подготовке
в государственном бюджетном профессиональном образовательном
учреждении «Волгоградский строительный техникум»
по специальности
20.02.04 «Пожарная безопасность»**

I. Общие положения

1.1 Настоящие методические рекомендации определяют основные цели, задачи, организацию и проведение вступительного экзамена по общей физической подготовке.

1.2 Настоящие методические рекомендации по проведению вступительного испытания по общей физической подготовке разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), одобренного ФГУ «Федеральным институтом развития образования» 10.04.2008г. и утвержденного Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования МинОбрнауки России 16.04.2008г.

1.3 Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям программы по физической культуре.

1.4 Цель вступительного испытания - проверить уровень умений и навыков абитуриентов по общей физической подготовке и выяснить, в какой степени они готовы к обучению по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

II. Порядок проведения дополнительного вступительного испытания по общей физической подготовке

2.1 Вступительные испытания проводятся в один день.

Вступительные испытания по общей физической подготовке состоят из трех упражнений:

- на силовые качества (подтягивание на перекладине - для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - для девушек);
- на быстроту (бег 60 м);
- на общую выносливость (бег 1000 м).

2.2 К выполнению контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания допускаются кандидаты на обучение, допущенные медицинской комиссией, имеющие документ, удостоверяющий личность (паспорт).

2.3 Лица, не явившиеся на дополнительное вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных потоках или в резервный день прохождения вступительных испытаний по общей физической подготовке.

2.4 Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки.

Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка.

Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению кандидата на обучение председатель экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от кандидата на обучение в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидаты на обучение обязаны:

- самостоятельно выполнить разминку;
- выполнять команды преподавателя-экзаменатора;
- быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;

- быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь);
- без разрешения преподавателя-экзаменатора не покидать место выполнения контрольных упражнений;
- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

2.5 Кандидаты на обучение при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

- попросить у председателя экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема дополнительного вступительного испытания данной группой;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю экзаменационной комиссии по дополнительному вступительному испытанию, а при несогласии с ним - в апелляционную комиссию.

III. Рекомендации кандидатам на обучение при подготовке к выполнению контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания

3.1 В целях успешного выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидатам на обучение рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений.

Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиям для проведения, как разминки, так и

выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

3.2 Упражнение №1 силовые качества

Подтягивание в висе на перекладине

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки выпрямлены, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, абитуриент подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной; разгибая руки, опускается в положение виса. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.

Определение результата

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения туловищем или ногами;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины;
- пауза между повторениями превышает 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре

Исходное положение: упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице. Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение.

Определение результата

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение.

Упражнение считается невыполненным:

- выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью;

- расслаблять мышцы спины и бедер, не держать туловище и бедра в прямом положении;

- подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук;

- опираться на носки.

3.3 Упражнение №2

Бег 60 м

Выполняется по беговым дорожкам стадиона или на ровной площадке с твердым покрытием с разметкой дорожек. Стартуют по два - три человека с низкого старта. Каждый участник бежит по своей дорожке.

Определение результата

Время измеряется в секундах с точностью до 0,01 сек. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным

- при фальстарте;

- при создании помехи другому участнику;

- при получении во время бега какой-либо помощи со стороны.

3.4 Упражнение №3

Бег 1000/500 метров

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 10 кандидатов. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, принять положение «высокого» старта. По команде «Марш» начать бег. При прохождении дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Определение результата

Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- при прохождении дистанции допущены толчки соперника или помехи другому участнику.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

На коротких дистанциях время обозначено в секундах и сотых секунд. На длинных дистанциях в минутах, секундах и десятых секунд. (Например: 10 - 10 секунд, 11,2 - 11 и две десятых секунды, 3.50,0 - 3 минуты 50 секунд)

4.1 Юноши 15 лет

Виды упражнений	Зачет	Незачет
Подтягивание на высокой перекладине	больше или равно 6	менее 6
Бег 60 м	меньше или равно 10	более 10
Бег 1000 м	меньше или равно 3.55	более 3.55

4.2 Юноши 16-18 лет

Виды упражнений	Зачет	Незачет
Подтягивание на высокой перекладине	больше или равно 8	менее 8
Бег 60 м	меньше или равно 10	более 10
Бег 1000 м	меньше или равно 3.50,0	более 3.50,0

4.3 Юноши старше 18 лет

Виды упражнений	Зачет	Незачет
Подтягивание на высокой перекладине	больше или равно 9	менее 9
Бег 60 м	меньше или равно 10	более 10
Бег 1000 м	меньше или равно 3.45,0	более 3.45,0

4.4 Девушки

Виды упражнений	Зачет	Незачет
Сгибание и разгибание рук в упоре	больше или равно 10	менее 10
Бег 60 м	меньше или равно 11,2	более 11,2
Бег 500 м	меньше или равно 2.55,0	более 2.55,0

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе, успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающего определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность. Требования по уровню физической подготовки сведены в таблицы для юношей и девушек.