

Порядок проведения вступительных испытаний
по физической культуре

Контрольные испытания по физической культуре проводятся в спортивном комплексе колледжа или на месте, специально размеченном для приема контрольных нормативов.

Поступающие для обучения по специальности 20.02.04. Пожарная безопасность должны иметь только 1 группу здоровья и основную группу для занятий физической культурой. Сдача контрольных нормативов проводится в присутствии членов приемной комиссии, утвержденной директором, 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. Вступительные испытания проводятся в практической форме, состоят из трех контрольных упражнений (см. табл.1), оцениваются по пятибалльной системе. Отбор кандидатов из числа успешно выполнивших нормативы для поступления осуществляется по среднему баллу аттестата. При поступлении в колледж на другую специальность, перевод на Пожарную безопасность осуществляется только после сдачи экзамена по физкультуре.

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

При очень плохой погоде (длительный сильный дождь, слякоть и т. п.) практическая часть экзамена проводится в спортивном зале. Здесь уже используются иные контрольные нормативы.

Перечень испытаний и условия их проведения.

1. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 сек. Сгибая руки, подтянуться, опуститься в положение вис. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.

Упражнение считается выполненным в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение. Упражнение считается не выполненным:

- при неравномерном подтягивании (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения;
- при перехвате рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины.

2. Бег 60 м. (100м.)

Осуществляется на спортивной площадке по прямой беговой дорожке. Забеги парные. Допускается использование высокого и низкого старта. Результат бега фиксируется до 0,1 сек.

3. Бег 1000м. (2000м., 3000 м.)

Осуществляется по круговой дистанции на спортивной площадке. В забеге не более 10 чел. Старт с высокого старта.

4. Поднимание туловища с положения лежа

Осуществляется из исходного положения: лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, зафиксированы, руки за головой. Поднимание туловища до касания локтями коленей. Опускание туловища до касания лопаток пола. Фиксируется количество выполнений за 1 минуту. Выполнение не фиксируется в случае:

- неполного поднимания или опускания туловища;
- активного движения тазом в момент поднимания туловища;
- руки не зафиксированы за головой.

5. Челночный бег 3x10м.

Пробегание отрезков 10 м. 3 раза.

Допускается использование высокого старта.

Результат фиксируется до 0,1 сек.

**Нормативы для сдачи экзамена по физкультуре для абитуриентов,
поступающих на специальность «Пожарная безопасность»**

На базе 9 классов

	юноши	девушки
Бег 60 м.	8.5	9.5
Бег 2000 м. ю., 1000 м. д.	9.00	5.20
Подтягивание: д. – на низкой перекладине, 90 см. Ю - на высокой перекладине	8	12

На базе 11 классов

	юноши	девушки
Бег 100 м.	14.2	17.0
Бег 3000 м. юноши, 2000 м. девушки	14.00	10.30
Подтягивание: д. – на низкой перекладине, 90 см. Ю - на высокой перекладине	9	13

В случае непогоды нормативы для спортивного зала

На базе 9 классов

	юноши	девушки
Челночный бег 3x10	8.4	9.4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин. кол-во раз: юноши, девушки	40	35
Подтягивание: д. – на низкой перекладине, 90 см. Ю - на высокой перекладине	8	12

На базе 11 классов

	юноши	девушки
Челночный бег 3x10	8.1	9.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин. кол-во раз: юноши, девушки	45	40
Подтягивание: д. – на низкой перекладине, 90 см. Ю - на высокой перекладине	9	13

Руководитель физвоспитания: Н.В. Фуфаева

Преподаватель: А.А. Глебова