

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области
«Северный колледж физической культуры и спорта»

ИНСТРУКЦИЯ

по проведению вступительных испытаний
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГАПОУ МО «СКФКиС»

от «21» 02. 2024 г. № 21

Мончегорск

2024

1. Требования мер по технике безопасности.

Во избежание травматизма при сдаче нормативов по ОФП поступающие обязаны соблюдать требования мер по технике безопасности:

- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную одежду и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других поступающих (часы, наушники, цепочки, заколки, серьги и т. п.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- при выполнении вступительного испытания, в целях безопасности жизни поступающего, запрещено употребление продуктов питания (конфеты, леденцы и т.п.) и жевательной резинки;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения;
- тщательно выполнять разминку;
- поддерживать высокую дисциплину в процессе сдачи вступительных испытаний;
- точно выполнять требования экзаменатора;
- соблюдать направление движения, интервалы и дистанцию между поступающими во время сдачи испытаний;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- при старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- при старте и во время бега на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками, не толкать в спину впереди бегущих;
- в беге на длинные дистанции необходимо обгонять бегущих с правой стороны;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и обувь.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

При ухудшении самочувствия или получении травмы - незамедлительно сообщить об этом члену приёмной, экзаменационной комиссии или медицинскому работнику и прекратить выполнение испытания (норматива).

За несоблюдение мер безопасности поступающий может быть не допущен или отстранен от сдачи нормативов по общей физической подготовке.

3. Перечень вступительных испытаний.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

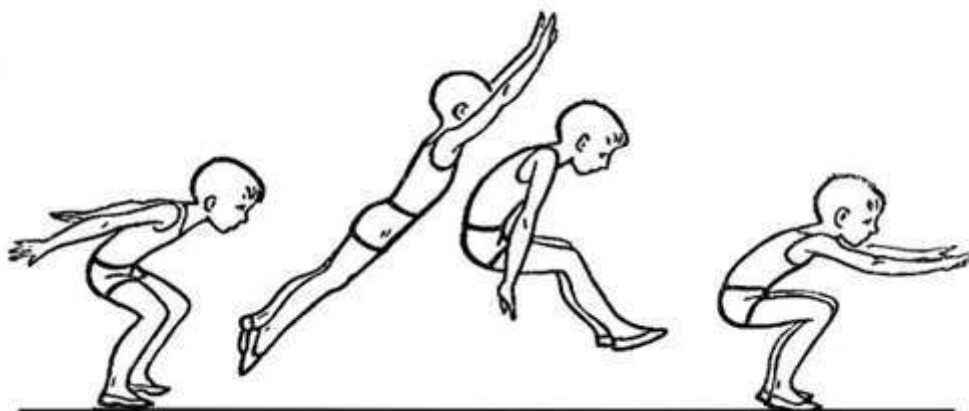
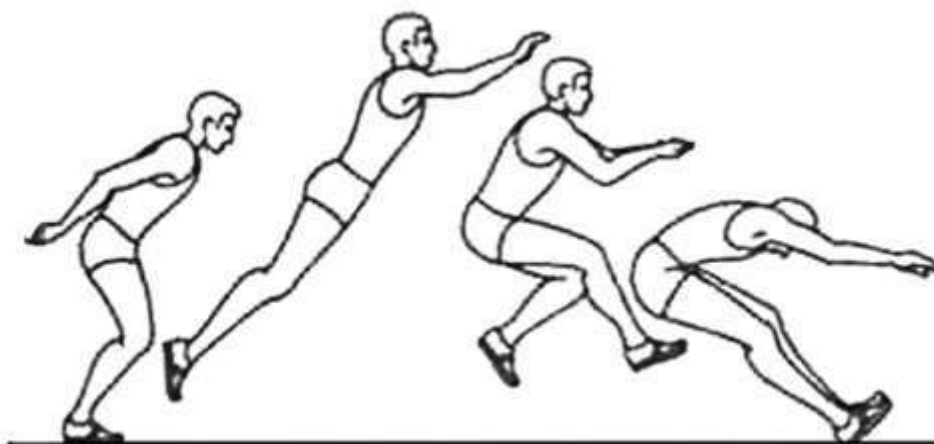
Абитуриент принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки.

В зачет идет лучший результат.



Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- 2) при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- 3) при отталкивании ногами поочередно;
- 4) при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- 5) при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Испытание "Челночный бег" 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» абитуриент должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

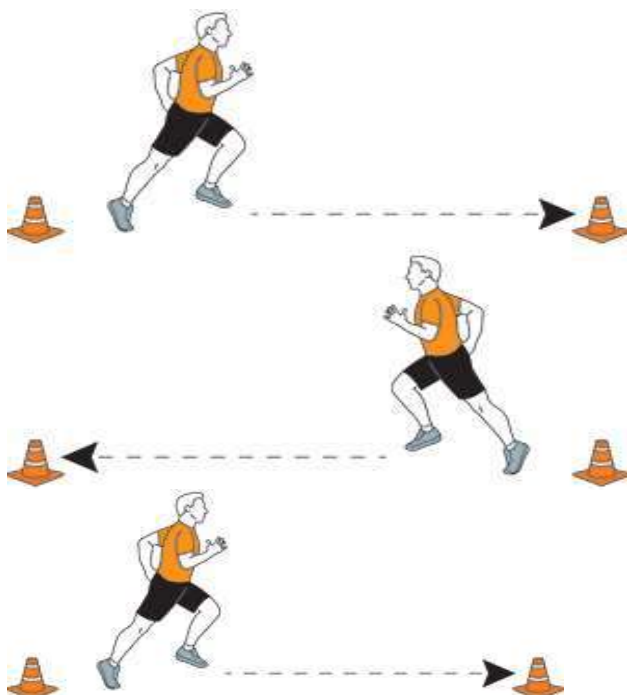
По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.



Поднимание туловища из положения лежа на спине

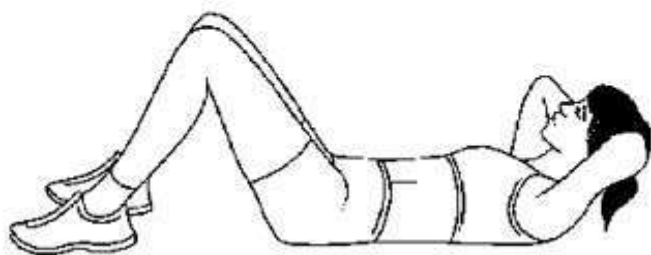
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

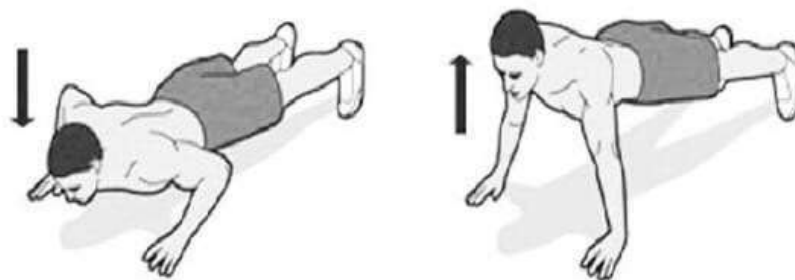
Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

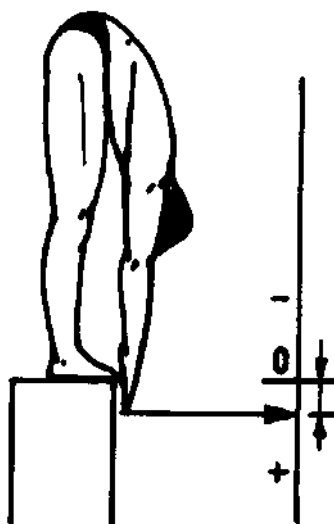
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



4. Вступительные испытания для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Лица с ограниченными возможностями здоровья сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих.

Все необходимые условия поступающим с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, предоставляются на основании заявления о приеме в ГАПОУ МО "СКФКиС", содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

При первичном обращении в приёмную комиссию ГАПОУ МО «СКФКиС» абитуриенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, а также их родители, законные представители получают:

- информацию о возможности и условиях инклюзивного профессионального образования в данной профессиональной образовательной организации для конкретного абитуриента;
- информацию о льготах, перечне необходимых документов, условиях и порядке поступления в ГАПОУ МО «СКФКиС»;
- рекомендации по перенаправлению документов в другие профессиональные образовательные организации.

При подаче поступающим с ограниченными возможностями здоровья заявления о приёме в ГАПОУ МО «СКФКиС», приёмная комиссия определяет специалиста, ответственного за сопровождение данного абитуриента. Социально-педагогическое сопровождение осуществляется воспитательным отделом ГАПОУ МО «СКФКиС».

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;
- присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- поступающим предоставляется данная инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;
- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля

или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или диктуются ассистенту;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или диктуются ассистенту.

По желанию поступающих вступительные испытания могут проводиться в устной форме (собеседование).

5. Критерии оценки результатов вступительного испытания, проводимого в устной форме или собеседования для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Оценки	Характеристика ответа
отлично (зачет)	Абитуриент свободно ведет диалог на заданную тему, обнаруживая свою заинтересованность, эрудированность в обсуждаемом вопросе; свободно владеет понятийным аппаратом, умеет грамотно высказывать свои мысли, логически их выстраивать.
хорошо (зачет)	Абитуриент поддерживает диалог на заданную тему, проявляет достаточное знание обсуждаемой проблемы, грамотно высказывает свои мысли, суждения, в общем, доказательны.
удовлетворительно (зачет)	Абитуриент поддерживает диалог на удовлетворительном уровне, частично отвечает на вопросы комиссии, но затрудняется озвучить собственное видение обсуждаемой проблемы, затрудняется грамотно излагать свои мысли.
неудовлетворительно (незачет)	Абитуриент не сумел включиться в диалог