

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ленинский агропромышленный техникум»



Программа

проведения вступительного испытания по
общей физической подготовке для лиц, поступающих на очную
форму обучения по направлениям подготовки студентов
15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной
сварки(наплавки)
08.01.07 «Мастер общестроительных работ»
35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства»
43.01.09 «Повар, кондитер»

(адаптивная физическая культура)
профиль подготовки «Физическая культура,
адаптивная физическая культура и адаптивный спорт»

г.Ленинск, 2023г.

Настоящая программа определяет порядок проведения вступительных испытаний в ГБПОУ «ЛАТ» в период действия ограничительных мер в связи с профилактикой распространения коронавирусной инфекции COVID-19

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки(наплавки)

08.01.07 «Мастер общестроительных работ», 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства», 43.01.09 «Повар, кондитер», (адаптивная физическая культура), профиль подготовки «Физическая культура, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт».

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, морально-психологических качеств, позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлениям подготовки бакалавров.

Задачи вступительного испытания:

1. Произвести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем развития физических качеств и двигательных способностей. Тесты (контрольные испытания):

- наклон вперёд из положения сидя на полу;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки);
- поднятие туловища из положения лёжа на спине.

2. Произвести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем развития морально-психологических качеств: дисциплинированности, концентрации внимания, терпение неприятных ощущений, возникающих под воздействием различных видов физической нагрузки и другое.

Поступающий должен: знать:

- содержание программы вступительных испытаний: сами упражнения, основы правильного выполнения техники упражнений,

последовательность выполнения отдельных элементов или части упражнений; уметь:

- показывать упражнения вступительного испытания с соблюдением правил их выполнения с максимально возможным индивидуальным достижением результата; владеть:

- основами элементарной техники выполнения упражнений вступительного испытания с соблюдением критериев её оценки (где необходимо);

- жизненно важными двигательными умениями и навыками: естественными – бег, прыжки и приобретёнными – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, акробатические упражнения.

Вступительное испытание по «Общей физической подготовке» проводится как спортивное многоборье и включает в себя четыре обязательных контрольных упражнения, которые позволяют определить уровень силовых, скоростных, скоростно – силовых качеств, координационных способностей, и гибкости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся средней школы и комплекса ГТО.

Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы. За дифференцированный зачет по «Общей физической подготовке» выставляется сумма баллов, набранных в четырёх видах многоборья.

Содержание

2.1 Наклон вперёд из положения сидя на полу	6
2.2. Прыжок в длину с места.....	7
2.3. Подтягивание на перекладине (юноши)	10
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	11
2.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	14
Правила проведения вступительного испытания	16

2. Содержание программных требований по разделу «Общая физическая подготовка»

**Критерии оценки результатов вступительного испытания
«Общая физическая подготовка»**

Виды упражнений		Критерий оценки
1	Наклон вперёд из положения сидя на полу	Сантиметры
2	Прыжок в длину с места	Сантиметры
3	Подтягивание	Количество раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Количество раз за 1 минуту

Нормативы многоборья и оценка результатов

№	Упражнения	юноши (баллы)					девушки (баллы)				
		5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
1	Наклон вперёд из положения сидя на полу, см	0-2	3-5	6-8	9-12	13 +	0-3	4-6	7-10	11-15	16 +
2	Прыжок в длину с места, см	200	215	230	245	260	160	170	180	190	200
3	Подтягивание, раз	6	8	10	12	14					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз						8	10	12	14	16
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, раз за 1 мин.	25	35	40	45	50	20	30	35	40	45

Прим.: в упражнении «наклон вперёд из положения сидя на полу» юноши и девушки за результат менее 0 см получают 0 баллов.

Содержание программных требований по разделу «Общая физическая подготовка»

2.1 Наклон вперед из положения сидя на полу

Испытуемый (абитуриент) выполняет упражнение в спортивной форме (шорты, леггинсы и пр.), позволяющей контролировать положение ног в коленных суставах.

Исходное положение для выполнения испытания: испытуемый, сидя на полу, пятками ног касается поперечной линии (рис. 1, линия "А"; можно использовать и вариант, представленный на рис. 2), ноги прямые, разведены на ширину до 30 сантиметров.

При выполнении испытания (теста) испытуемый выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти вместе) по измерительной сантиметровой линейке, установленной перпендикулярно к линии «А». При третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется вперед и фиксирует положение тела в течение 3-5 секунд. Результат оценивается по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки (линия «А») до третьего пальца руки, расположенной ближе к нулевой отметке.

Гибкость позвоночного столба измеряется в сантиметрах. Показанный результат переводится в баллы по таблице, представленной выше.

В каких случаях попытка не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 3-5 секунд.
- нарушены правила проведения видеосъемки, приведенные ниже.

Условия проведения видеосъемки проведения вступительного испытания «наклон вперед из положения сидя на полу»:

1. Съемка должна проводиться непрерывно, без потери или резкой смены планов или ракурсов съемки. Желательно (но не обязательно), если есть техническая возможность, чтобы на экране отражались дата и текущее время съемки.
2. При выполнении упражнения рядом с испытуемым должен быть расположен секундомер с четко видимым циферблатом, который включается с началом выполнения упражнения.
3. На экране должен быть постоянно виден испытуемый в полный рост. Оптимальный ракурс – несколько сбоку – сверху по отношению к испытуемому, так чтобы был полностью виден испытуемый; были

отчётливо видны ноги испытуемого; был отчётливо виден результат испытуемого и время фиксации положения тела в наклоне вперёд.

4. Выполняется видеосъёмка только одной попытки.
5. При проведении видеосъёмки испытания рекомендуется придерживаться следующего сценария: сначала даётся общий план, на котором виден абитуриент (полностью) и место выполнения теста (измерительная линейка и пр.); после выполнения двух предварительных наклонов, когда во время третьего наклона испытуемый фиксирует своё положение, желательно (быстро, за 1-2 сек) сделать план съёмки более крупным и показать отчётливо результат; в это время испытуемому запрещается изменять своё положение (то есть выполняется фиксация положения на 3-5 сек); затем желательно опять вернуть общий план, чтобы показать, что положение испытуемого не изменилось и ему никто не помогает выполнять фиксацию положения; если во время съёмки положение рук испытуемого меняется (то есть внезапно результат улучшается), то попытка не засчитывается. Расстояние между пятками испытуемого – не более 10 см.

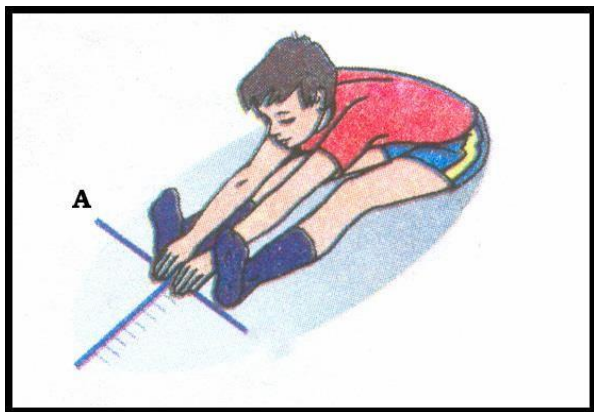


Рис. 1. Правильное выполнение упражнения



Рис. 2. Правильное

2.2. Прыжок в длину с места

В прыжках в длину выделяют три фазы: отталкивание, полёт и приземление.

Техника выполнения прыжка в длину с места:

- принять исходное положение стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой;
- поднять руки вверх, сделать ими взмах вниз-назад, полуприсесть и прыгнуть вперед-вверх, поднимая руки, затем согнуть ноги и выпрямить их вперед;
- приземлиться на обе ноги.

Правила выполнения испытания «прыжок в длину с места» в домашних условиях и видеосъёмки

Необходимый инвентарь: рулетка с отчётливо видимыми цифрами, мел.

Место проведения испытания: ровная поверхность без ковров и ковролина, длиной от 3 метров.

Подготовка места проведения испытания:

- рулетку необходимо растянуть на полу и при необходимости закрепить, чтобы она не сдвигалась с места;
- нулевая отметка рулетки располагается (крепится) на линии отталкивания;
- мелом на полу необходимо отметить стартовую линию (линию отталкивания), которая будет совпадать с нулевой отметкой на рулетке, через каждые 50 см на полу желательно сделать пометки мелом до 2,5-3 метров.

Правила выполнение испытания (теста) «прыжок в длину с места»:

- испытуемый должен нанести мел на подошву спортивной обуви на пятки (крайний задний рант подошвы);
- затем выполнить прыжок так, чтобы на поверхности приземления остались отчётливые следы пяток кроссовок и выйти вперёд - в сторону;
- испытуемый выполняет видеосъёмку только с одной попытки.

В каких случаях попытка не засчитывается:

- в момент выполнения отталкивания ноги (стопы) сдвигаются с места;

- после выполнения попытки испытуемый выходит назад;
- на полу (опоре) не видно отметок мелом от заднего канта кроссовок;
- нарушены правила проведения видеосъёмки, приведённые ниже.

Порядок и правила выполнения видеосъёмки:

1. Съёмка должна проводиться непрерывно, без потери или резкой смены планов или ракурсов съёмки. Желательно (но не обязательно), если есть техническая возможность, чтобы на экране отражались дата и текущее время съёмки.
2. На экране должен быть постоянно виден испытуемый в полный рост. Оптимальный ракурс – сбоку по отношению к испытуемому, так чтобы испытуемый был виден в полный рост; должны быть видны: место отталкивания и рулетка, растянутая на полу.
3. На кадрах должны быть хорошо видны положения стоп испытуемого относительно стартовой линии, а также должно хорошо просматриваться лицо испытуемого.
4. После приземления и выхода испытуемого из сектора, ракурс съёмки можно сделать крупнее и медленно перевести на место приземления, где должны быть отчётливо видны следы мела на месте приземления, а также цифры на рулетке. Всё время, план съёмки становится крупнее, место приземления и рулетка должны находиться в кадре, если это условие не выполняется, то попытка не засчитывается.
5. Затем необходимо видеокамеру медленно переместить вдоль рулетки до стартовой линии (места отталкивания, нулевой отметки на рулетке).

2.3. Подтягивание на перекладине (юноши)

Подтягивание в висе хватом сверху.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, стопы вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды и повторить упражнение, и т.д. Во время выполнения упражнения запрещается менять ширину хвата в процессе выполнения упражнения. Во время выполнения упражнения запрещается выполнять большие (более 1-2 сек. паузы отдыха).

Испытуемый выполняет видеосъёмку только с одной попытки.

При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил.

В каких случаях повторения не засчитываются:

- ширина хвата шире плеч;
- во время выполнения упражнения испытуемый раскачивается, выполняет махи ногами или туловищем;
- во время выполнения упражнения испытуемый делает рывки туловищем или ногами (так называемый «читинг»);
- во время выполнения упражнения подбородок испытуемого находится ниже перекладины;
- при возвращении испытуемого в исходное положение руки разгибаются не полностью;
- во время выполнения упражнения испытуемый меняет ширину хвата;
- во время выполнения упражнения испытуемый делает большие (более 1-2 сек.) паузы отдыха;
- нарушены правила проведения видеосъёмки, приведённые ниже.

Порядок и правила выполнения видеосъёмки теста «подтягивание на перекладине»:

1. Съёмка должна проводиться непрерывно, без потери или резкой смены планов или ракурсов съёмки. Желательно (но не обязательно), если

есть техническая возможность, чтобы на экране отражались дата и текущее время съёмки.

2. При выполнении упражнения рядом с испытуемым должен быть расположен секундомер с четко видимым циферблатом, который включается с началом выполнения упражнения.
3. На экране должен быть постоянно виден испытуемый в полный рост. Оптимальный ракурс – сбоку по отношению к испытуемому.
4. Перед выполнением упражнения испытуемый должен принять правильное исходное положение и зафиксировать его, после этого можно приступать к выполнению упражнения. Если в это время меняются планы съёмки или план становится настолько крупным, что в кадре не видно испытуемого полностью, то попытка не засчитывается.
5. По окончании упражнения испытуемый спрыгивает с перекладины, тем самым показывая завершение выполнения упражнения.

Правильный ракурс видеосъёмки показан на фото ниже:



2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

Абитуриентка принимает исходное положение – упор лёжа, туловище прямое. Необходимо согнуть руки до прямого угла, затем разгибая руки, необходимо принять положение «упор лёжа». Упражнение выполняется без остановок и больших (более 1 сек.) пауз отдыха в исходном положении.

Испытуемая выполняет видеосъёмку только с одной попытки.

При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил.

В каких случаях повторения не засчитываются:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- во время сгибания рук угол в локтевых суставах меньше 90°;
- разновременное (неодновременное) разгибание рук;
- опора коленями на пол во время выполнения упражнения;
- большие (более 1 сек.) паузы отдыха во время выполнения упражнения;
- нарушены правила проведения видеосъёмки, приведённые ниже.

Порядок и правила выполнения видеосъёмки теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»:

1. Съёмка должна проводиться непрерывно, без потери или резкой смены планов или ракурсов съёмки. Желательно (но не обязательно), если есть техническая возможность, чтобы на экране отражались дата и текущее время съёмки.
2. При выполнении упражнения рядом с испытуемым должен быть расположен секундомер с четко видимым циферблатом, который включается с началом выполнения упражнения.
3. На экране должен быть постоянно виден испытуемый в полный рост. Оптимальный ракурс – сбоку - немного спереди по отношению к испытуемому, так чтобы при просмотре видеозаписи отчётливо были видны руки (угол в локтевых суставах) и тело абитуриентки.
4. Перед выполнением упражнения испытуемый должен принять правильное исходное положение и зафиксировать его, после этого можно приступить к выполнению упражнения. Если в это время меняются планы съёмки или план становится настолько крупным, что в кадре не видно абитуриентки полностью, то попытка (или отдельные повторения) не засчитывается.
5. По окончании упражнения абитуриентка встаёт, тем самым показывая завершение выполнения упражнения.

Правильный ракурс видеосъёмки показан на фото ниже:



2.5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Для выполнения испытания создаются пары. Один человек (абитуриент) выполняет упражнение, другой человек удерживает его ноги за ступни или голени (см. рис. ниже).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой зафиксированы «в замок» (в течение всего времени выполнения упражнения), локти выведены немного вперёд, лопатки касаются мата (это одно из основных условий), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром (помощником) к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей) при каждом сгибании туловища, с последующим возвращением в исходное положение с обязательным касанием лопатками мата.

Отчёт времени выполнения и количества повторений начинается с момента начала первого подъёма. При выведении окончательного результата засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за одну минуту. Руки за головой «в замок» должны располагаться в течение всего времени выполнения упражнения.

Испытуемый выполняет видеосъёмку только с одной попытки.

При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил.

В каких случаях повторения не засчитываются:

- нарушение требований к исходному положению;
- во время выполнения упражнения локти не касаются коленей или бёдер;
- во время выполнения руки за головой не зафиксированы «в замок» или периодически замок «разрывается» или руки смещаются ниже;
- большие (более 1 сек.) паузы отдыха в исходном положении во время выполнения упражнения;
- нарушены правила проведения видеосъёмки, приведённые ниже.

Порядок и правила выполнения видеосъёмки теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»:

1. Съёмка должна проводиться непрерывно, без потери или резкой смены планов или ракурсов съёмки. Желательно (но не обязательно), если

есть техническая возможность, чтобы на экране отражались дата и текущее время съёмки.

2. При выполнении упражнения рядом с испытуемым должен быть расположен секундомер с четко видимым циферблатом, который включается с началом выполнения упражнения.
3. На экране должен быть постоянно виден испытуемый в полный рост. Оптимальный ракурс – сбоку по отношению к испытуемому.
4. Перед выполнением упражнения испытуемый должен принять правильное исходное положение и зафиксировать его, после этого можно приступить к выполнению упражнения. Если в это время меняются планы съёмки или план становится настолько крупным, что в кадре не видно испытуемого полностью, то попытка не засчитывается полностью.
5. По окончании упражнения испытуемый встаёт, тем самым показывая завершение выполнения упражнения.

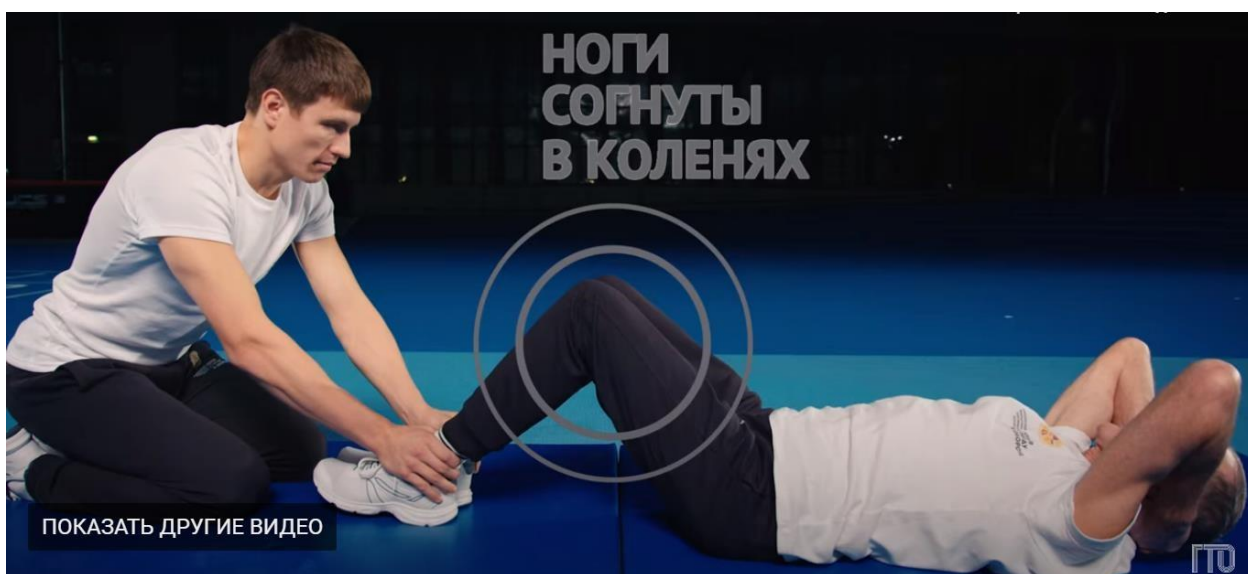


Рис. 1. Исходное положение.



Рис. 2. Касание локтями колен или бёдер.

Правила проведения вступительного испытания

1. Вступительное испытание проводится в форме выполнения контрольных упражнений, выполняемых абитуриентами дистанционно.
2. Абитуриент должен прислать 4 видеофайла, содержащих выполнение 4-х обязательных контрольных испытаний настоящей Программы вступительных испытаний.
3. Видеосъёмка должна быть выполнена в качестве, позволяющем проводить работу с видеоматериалами без их дополнительной обработки.
4. Видеофайлы должны быть сохранены в формате, не требующем дополнительной обработки с помощью других программ или установки специальных видеокодеков и пр.
5. Видеофайлы не должны включать элементы видеомонтажа, обработки дополнительной программной или иного технического вмешательства и пр.
6. В случае, если качество или формат файлов будут вызывать подозрение на применение дополнительной программной обработки, то такие файлы будут проверяться соответствующей службой технической поддержки. В случае, если будет доказан факт видеомонтажа, программной обработки видеофайлов, то такие файлы не будут рассматриваться приёмной.
7. Видеофайлы должны быть высланы на электронную почту ifksit2021@gmail.com до 15.00 часов 13 июля 2021г. включительно

(очное и заочное отделение), до 15.00 часов 5 августа 2021г. включительно (заочное отделение).

8. Видеофайлы должны быть подписаны следующим образом: Иванов И.И.-ОФП-упр.1 и т.д.
9. Последовательность упражнений для подписи видеофайлов соответствует настоящей Программе вступительных испытаний, и для юношей выглядит следующим образом:
 - Упражнение 1 - наклон вперёд из положения сидя на полу. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванов И.И.-ОФП-упр.1
 - Упражнение 2 - прыжок в длину с места. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванов И.И.-ОФП-упр.2
 - Упражнение 3 - подтягивание на перекладине. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванов И.И.-ОФП-упр.3
 - Упражнение 4 - поднимание туловища из положения лёжа на спине. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванов И.И.-ОФП-упр.4
10. Последовательность упражнений для подписи видеофайлов соответствует настоящей Программе вступительных испытаний, и для девушек выглядит следующим образом:
 - Упражнение 1 - наклон вперёд из положения сидя на полу. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванова И.И.-ОФП-упр.1
 - Упражнение 2 - прыжок в длину с места. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванова И.И.-ОФП-упр.2
 - Упражнение 3 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванова И.И.-ОФП-упр.3
 - Упражнение 4 - поднимание туловища из положения лёжа на спине. Соответственно, файл данного упражнения должен быть подписан: Иванова И.И.-ОФП-упр.4
11. В случае несогласия с выставленной оценкой абитуриент имеет право подать апелляцию.
12. Абитуриент, не приславший видеоматериалы для оценивания в установленные сроки, считается не прошедшим вступительное испытание.