

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ЧПОУ «Республиканский

подпрофессиональный колледж»

С.Р. Гаджибутаева

от «04» февраля 2018 г. № 11



ПРОГРАММА

вступительных испытаний

по образовательной программе «Физическая культура» по специальности

среднего профессионального образования

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Кизляр 2019

**Программа вступительных испытаний по образовательной программе
«Физическая культура» по специальности среднего профессионального
образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

Введение

Программа вступительных испытаний по образовательной программе «Физическая культура» по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» (далее - Программа) в ЧПОУ «Республиканский полипрофессиональный колледж» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

1. Правила проведения вступительных испытаний

1.1. При приеме в ЧПОУ «Республиканский полипрофессиональный колледж» (далее - учреждение) для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия физических качеств.

1.2. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию заявление о приеме, заявление о допуске к вступительным испытаниям в сроки, установленные приемной комиссией.

1.3. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.

1.4. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 3 нормативов.

1.5. Каждый вид упражнения оценивается по 20-ти бальной шкале согласно нормативам (приводятся ниже)

1.6. Все набранные баллы суммируются.

1.7. Минимальное количество баллов в сумме должно составлять 25, максимальное количество баллов 60.

1.8. Абитуриенты не уложившиеся в нормативы, получают 0 баллов и автоматически выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.9. Абитуриенты получившие менее 25 баллов (неудовлетворительный результат), так же выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.10. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачёт» или «незачёт».

1.11. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а так же при получении неудовлетворительного результата не допускается.

1.12. Лица, не явившиеся на вступительное испытание в день утвержденный расписанием проведения испытаний по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним установлением даты не позднее общего периода проведения испытания, в соответствии сп. 1.14..

1.13. Общий период проведения вступительных испытаний установлен в период с 01 по 20 августа 2019 г.

1.14. Расписание вступительных испытаний в устной форме доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии при подаче документов, размещается на информационном стенде приемной комиссии и на сайте учреждения по адресу <http://kiz-rppc.ru/>.

1.15. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.13.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.13.2. Иметь при себе паспорт. Данные документы являются пропуском на вступительные испытания.

1.14. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

1.14.1. Не опаздывать на место проведения испытаний. Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).

1.14.2. Знать технику безопасности при выполнении упражнений вступительных испытаний и соблюдать правила прохождения вступительного

испытания.

1.14.3. Знать нормативы по выполнению вступительных испытаний.

1.14.4. Поставить подпись под ознакомлением с техникой безопасности при выполнении упражнений вступительных испытаний.

1.14.5. Не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией до окончания вступительных испытаний.

1.15. За грубое нарушение правил вступительного испытания абитуриент может быть удален со вступительного испытания, с составлением акта об удалении.

2. Правила выполнения вступительного испытания.

2.1. У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- **быстрота** (челночный бег 10х10).
- **сила** (подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки))
- **выносливость** (бег 1000 м)

2.2. **Челночный бег 10х10 м.** Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по команде: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

2.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине:

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис

хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки):

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2.4. Бег 1000м. Бег выполняется с высокого старта. Участники должны пробежать 1000 м., не мешая друг другу, не срезая.

2.5. Абитуриенты не уложившиеся в нормативы в протокол выставляется

0 баллов (незачет).

3. Нормативы прохождения испытаний

Юноши

№ п\п	Упражнения	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Бег 1000м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.50	4.0	4.10	4.20	
2.	Челночный бег 10х10 м	26.8	27	27.5	28	29	30	31.5	33.5	
3.	Подтягивание из виса на перекладине (число раз)	16	14	13	12	10	9	8	7	

Девушки

№ п\п	Упражнения	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Бег 1000м	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.50	5.0	5.10	
2.	Челночный бег 10х10 м	30	30.5	31	32	33	34	35	37	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	20	18	16	14	12	10	8	7	

Суммарное количество баллов	Итоговая оценка за экзамен
0-24	незачет
25-и более	зачет