

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Санкт-петербургский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от «21» мая 2018

Ю.Н. Шабурин



ПРОГРАММА

**ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
40.02.02. «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Санкт-Петербург
2018

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

Введение

Программа вступительных испытаний по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» СПб ГБПОУ «СПбПК» 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 приёме в СПбГБОУ «СПбПК» (далее-учреждение) для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия определенных физических качеств.

1.2. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приёме копию медицинской справки установленного образца в сроки, установленные приёмной комиссией.

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

1.4. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов.

1.5. Для получения зачёта необходимо набрать по каждому нормативу не менее 5 баллов.

1.6. Минимальное количество баллов при выполнении нормативов – 20, максимальное количество баллов – 100.

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

1.8. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а также при получении неудовлетворительного результата, не допускаются.

1.9. Лица, забравшие документы после завершения приёма документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

1.10. Лица, не явившиеся на вступительное испытание, проводимое СПб ГБПОУ «СПбПК», по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтверждённые документально), допускаются к ним на следующем этапе сдачи вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

1.11. Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией учреждения в период с 01 по 11 августа 2018 г.

1.12. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии после подачи документов.

1.13. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.13.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.13.2. Иметь при себе паспорт и расписку о получении документов. Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

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

- 1.14.1. Являться на место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе.
- 1.14.2. Соблюдать правила прохождения вступительного испытания.
- 1.14.3. Не покидать приделов территории, которая установлена приёмной комиссией для проведения вступительного испытания.
- 1.14.4. Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).
- 1.14.5. Знать правила выполнения сдаваемых нормативов.
- 1.15. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удалён со вступительного испытания с составлением акта об удалении

2. Правила выполнения вступительного испытания

2.1. Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног. Предоставляют три попытки. Лучшая попытка засчитывается для итогового результата.

Техника выполнения прыжка:

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Отталкивание должно производиться одновременно обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком-либо направлении. Прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруса и затем коснуться его вновь (подскок) или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделяется от бруса, или одна (обе) ступня (-и) скользнет по бруску, или отталкивание ступней будет выполнено равномерно. Прыжок не засчитывается, если после приземления прыгун пошёл по направлению к бруску. Результаты прыжка измеряются от ближайшей к бруску (линии измерения) точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

2.2. Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости:

Из положения, лежа на спине вниз головой по наклонной плоскости (угол наклона 60), руки за головой.

Цикл упражнения – поднимание туловища по отношению к ногам на 90 и принятие исходного положения с его фиксированной паузой 0,5 секунд.

Абитуриент, используя дополнительную опору, закрепляет ступни, разгибая, до конца ноги и принимает исходное положение.

Запрещается: сгибание ног, поднятие туловища за счёт резкого движения руками, перемещение локтей вперёд, задержка движения свыше 5 секунд.

2.3 Наклон вперёд:

Упражнение на гибкость должно выполняться на максимальной для абитуриента амплитуде, без рывков, движений с обязательной фиксацией конечного положения.

Для определения качества гибкости абитуриенту предлагается выполнить наклон вперёд из основной стойки стоя на гимнастической скамейке с опусканием рук вдоль измерительной планки. Упражнение выполняется с прямыми ногами. Расстояние от нулевой отметки до возможно предельного уровня наклона позволяет набрать соответствующее количество баллов.

2.4. 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 м ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1). Подтягивание рывками или махами ног (туловища).
- 2). Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 и ИП.
- 4). Разновременное сгибание рук.

2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, 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 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Ошибки:

- 1). Касание пола коленями, бедрами, тазом.
- 2). Нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 и ИП.
- 4). Поочерёдное разгибание рук.
- 5). Отсутствие касания грудью пола (платформы).
- 6). Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Нормативы прохождения испытаний:

Юноши

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	220	210	200	190	180
2.	Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (число раз)	50	40	30	28	25
3.	Наклон вперёд (см)	13	8	7	6	5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	13	10	8	7	6

Девушки

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	155	150
2.	Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (число раз)	40	30	20	18	15
3.	Наклон вперёд (см)	16	9	7	6	5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	16	10	9	8	7

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе
Л.П.Мельникова