

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия промышленных технологий»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от « 01 » апреля \_ 2020



**ПРОГРАММА**

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

**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 «АПК» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

**1. Правила проведения вступительных испытаний**

- 3.1 При приёме в СПб ГБПОУ «АПК» (далее-учреждение) для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия определенных физических качеств.
- 3.2 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.
- 3.3 Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.
- 3.4 Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов.
- 3.5 Для получения зачёта необходимо набрать не менее 5 баллов по каждому нормативу. При невыполнении любого из требуемых нормативов абитуриент получает незачет за экзамен.
- 3.6 Минимальное количество баллов при выполнении нормативов – 20, максимальное количество баллов – 100.
- 3.7 Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачёт» или «незачёт».
- 3.8 Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а также при получении неудовлетворительного результата, не допускаются.
- 3.9 Лица, забравшие документы после завершения приёма документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.
- 3.10 Лица, не явившиеся на вступительное испытание, проводимое СПб ГБПОУ «АПК», 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.
- 3.11 Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией учреждения в период с 01 по 11 августа 2021 г.

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

## **2. В день вступительного испытания абитуриент обязан:**

- 2.1 Явиться на место испытаний, указанное в экзаменационном листе, за 15 минут до его начала.
- 2.2 Иметь при себе паспорт и расписку о получении документов. Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.
- 2.3 Соблюдать правила прохождения вступительного испытания.
- 2.4 Не покидать пределов территории, которая установлена приёмной комиссией для проведения вступительного испытания.
- 2.5 Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).
- 2.6 Знать правила выполнения сдаваемых нормативов.
- 2.7 Соблюдать правила поведения на экзамене. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удалён со вступительного испытания с составлением акта об удалении.

## **3. Правила выполнения вступительного испытания**

### **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 поверхности и затем коснутся ее вновь (доскок);
- при толчке одной ногой или если отталкивание ступней будет выполнено равномерно;
- после приземления прыгун пошёл по направлению к линии измерения.

Результаты прыжка измеряются от ближайшей к линии измерения точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

### **Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости**

Упражнение выполняется из положения лежа на спине, вниз головой, по наклонной плоскости (угол наклона 60). Ноги выпрямлены, руки за головой. Абитуриент, используя дополнительную опору, закрепляет ступни.

Запрещается: сгибание ног, поднятие туловища за счёт резкого движения руками.

### **Челночный бег 10\*10**

Выполняется бег с разворотом 10 раз по 10 метров. Нормативы сдаются в зале.

При выполнении упражнения одна нога должна выполнять заступ за линию, а рука - выполнять касание линии, после этого производится разворот корпуса. При отсутствии касания рукой линии, абитуриент пробегает дополнительные 10 метров.

Пробегая последние 10 метров (завершая упражнение), производить касание рукой линии не нужно.

### **Подтягивания из виса на высокой перекладине**

При выполнении упражнения необходимо заводить подбородок за перекладину, подбородок на уровне перекладины или ниже уровня перекладины не засчитывается.

Основные ошибки: раскачивания, подтягивания рывками, отсутствие разгибания рук в локтях

### **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 находятся по бокам от контактной платформы, кисти направлены 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 контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Ошибки: отжимания «волной», отжимания «домиком», касание пола бёдрами/коленями/тазом, поочередное разгибание рук, отсутствие касания платформы.

## **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.	Челночный бег 10*10	20	23	24	25	27
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.	Челночный бег 10*10	22	24	25	26	28
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (число раз)	15	10	9	8	7