

**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