

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Университет «Дубна» -
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
О.Г. Савельева

2024 г.

ПРОГРАММА

вступительных испытаний по дисциплине

по дисциплине

«Физическая культура»

для абитуриентов, поступающих на специальность

среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

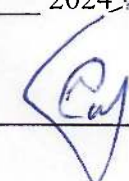
город Лыткарино,
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора филиала по УМР


 О.Б. Аникеева

«14» 02 2024 г.

Автор программы:  И.С. Сивов, преподаватель физической культуры

Утверждено на заседании ПЦК естественно - научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № ^М7 от «14» 02 2024 г.

Председатель ПЦК  Е.А. Бородина

Общие положения

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для приема абитуриентов на специальность **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**, на обучение по специальности среднего профессионального образования согласно утвержденному перечню специальностей и в соответствии с утвержденным перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и психологических качеств.

В соответствии с утвержденным перечнем вступительных испытаний, для специальности **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»** проводятся физические испытания по дисциплине «Физическая культура».

Программа вступительных испытаний состоит из двух разделов, которые знакомят поступающих с содержанием, системой требований, критериями оценки теоретических и практических заданий.

Вступительное испытание проводится с целью определения уровня практической подготовленности поступающих, обладающих необходимым уровнем знаний и умений в области физической культуры и спорта, а также физической подготовленности.

Содержание и уровень экзаменационных требований согласуется с содержанием действующих программ по физической культуре в образовательных организациях.

Вступительное испытание включает в себя тестирование двигательной подготовленности (комплекс из трех контрольных испытаний по выявлению уровня физической подготовленности абитуриента).

Максимальное количество баллов, которое может набрать поступающий на вступительном испытании - 30

Минимальное количество баллов подтверждающее прохождение вступительного испытания - 15.

Явка на все виды испытаний обязательна.

Все двигательные испытания выполняются в спортивной одежде и спортивной обуви.

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры (для девушек допустима стойка на коленях).

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Фиксируется количество правильно выполненных раз.

Ошибки в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши) техника выполнения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок

доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Сгибание и разгибание рук в висе лежа (раз) (девушки) выполняется на низкой перекладине. Девушка берется за перекладину хватом сверху, при этом перекладина должна находиться на уровне подложечной ямы, затем, постепенно переставляя ноги вперед и оставляя руки согнутыми, выпрямляет полностью тело. После этого разгибает руки, причем стопы остаются на месте, ноги, слегка согнуты в коленях. Подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей.

Тест 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 секунд).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются горизонтальной поверхности (пол, ковровое покрытие, гимнастический коврик и тп), ноги согнуты в коленях под прямым углом ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение, засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками горизонтальной поверхности (пол, ковровое покрытие, гимнастический коврик и тп);
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Тест 3. Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз).

Критерии оценивания
Физической подготовленности для абитуриентов
(юноши)

| Упражнение | Баллы | | | | |
|--|-------|----|----|----|----|
| | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз). или сгибание и разгибание рук в висе (раз). | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Тест 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, (раз за 30 секунд) | 18 | 20 | 23 | 27 | 30 |
| Тест 3. Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз). | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |

(девушки)

| Упражнение | Баллы | | | | |
|---|-------|----|----|----|----|
| | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз). или сгибание и разгибание рук в висе лежа (раз). | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Тест 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, (раз за 30 секунд) | 18 | 20 | 23 | 27 | 30 |
| Тест 3. Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз). | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 |

Порядок проведения вступительных испытаний.

К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца (форма 086/у) и справки от нарколога и психиатра.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или другие непредвиденные обстоятельства, препятствующие участию в вступительных испытаниях), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных дополнительно расписанием вступительных испытаний.

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально для каждого абитуриента в приемной комиссии при подаче документов.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

* Явиться за 10 минут до его начала.

* Иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку.

Во время проведения вступительного испытания абитуриент обязан соблюдать правила поведения. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении.

Экзамен по физической культуре проводится в один день. Продолжительность вступительного испытания - 2 часа. На экзамене абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви. Условия и способ выполнения контрольных нормативов определяются экзаменационной комиссией.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе («зачтено», «незачтено»).

Поступающие, получившие «незачет», считаются не прошедшими вступительные испытания и к участию в конкурсе не допускаются.

Результаты вступительного испытания оформляются протоколом и экзаменационной ведомостью, где фиксируются результаты и комментарии экзаменаторов.

С результатами вступительных испытаний поступающий и (или) его законный представитель могут быть ознакомлены в день проведения испытаний.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.