

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области
«Приозерский политехнический колледж»

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
Протокол №8 от 29.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №15 от 29.05.2023

ПРОГРАММА
вступительных испытаний

по специальности
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Приозерск, 2023

1. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний предназначена для приёма абитуриентов на специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Цель вступительного испытания: определить выраженность профессионально-значимых личностных качеств абитуриентов, необходимых для овладения специальностью и дальнейшего трудоустройства, а также выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией колледжа «08» августа 2023 года 10.00 часов.

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

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1. Явиться за 20 минут до его начала.
2. Иметь при себе паспорт и спортивную форму при сдаче зачета по физической культуре.

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.

Вступительные испытания проводятся в практической форме, состоящей из трех контрольных упражнений по физической культуре, с оформлением протокола по системе ЗАЧЕТ/ НЕ ЗАЧЕТ/.

Абитуриенты получившие отрицательный результат выбывают из числа претендентов на зачисление.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь, и др., подтверждено документально), допускаются к ним на следующем этапе вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, без уважительной причины, а также получившие отрицательный результат выбывают из числа претендентов на зачисление.

В случае опоздания к началу вступительного испытания более чем на 30 минут абитуриент к вступительным испытаниям не допускается и считается не явившимся.

В случае опоздания к началу вступительного испытания менее чем на 30 минут абитуриент к вступительным испытаниям допускается, но время на выполнение задания не увеличивается.

2. Порядок проведения вступительного испытания по физической культуре для отбора абитуриентов специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят

из трех контрольных упражнений:

- подтягивание или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу;
- челночный бег;
- прыжок в длину с места, толчком двумя ногами.

Физическая подготовленность абитуриентов определяется по уровню развития следующих физических качеств:

- **силовые качества:** юноши (подтягивания на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; девушки (подтягивания на низкой перекладине (высота -90 см) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

- **скоростно-силовые качества:** прыжок в длину с места (юноши и девушки);

- **координационные качества:** челночный бег 3 x 10 метров (юноши и девушки).

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начи-най», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Ошибки при выполнении:

- 1) подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук;
- 4) локти полностью не выпрямлены в начальном исходном положении.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, **пятки могут упираться в опору высотой до 4 см** (по желанию испытуемого).

Правила выполнения: участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору (при необходимости) под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, и продолжает выполнение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение

упражнения прекращается.

Ошибки при выполнении:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) одновременное или поочередное сгибание рук;
- 5) подъем туловища «змейкой»;
- 6) сгибание ног в коленях и скольжение стоп;
- 7) касание ягодицами пола;
- 8) локти полностью не выпрямлены в исходном положении.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начи-най» согнуть руки до касания грудью платформы (высота - 5 см), разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания волной, касание пола бедрами и животом. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Ошибки при выполнении:

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

4. Челночный бег 3 x 10 метров. Бег выполняется в спортивном зале с высокого или низкого старта. Перед началом выполнения упражнения участник занимает исходную позицию – становится в положение старта, при этом он не должен наступать на линию старта и тем более пересекать ее. Выполнение упражнения начинается по командам: «На старт!» - «Марш!». Задача участника максимально быстро добежать до финишной линии, не пересекая дотронуться до нее рукой, развернуться, вернуться к старту и также дотронуться до проведенной черты и снова вернуться к финишу, на этот раз пересечь черту. Результат фиксируется как только тестируемый пересекает финишную линию, с точностью до 0,1 секунды. Результат не будет засчитан участнику, если в процессе выполнения упражнения он не дотронется к любой из линий согласно правил (за исключением линии финиша), а также при фальстарте. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим в упражнении, в протокол выполнения контрольных испытаний выставляется «0» баллов.

Ошибки при выполнении:

- 1) начало выполнения упражнения без команды (фальстарт);
- 2) отсутствие касания линий рукой (за исключением линии

финиша).

5. Прыжок в длину, с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки при выполнении:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока или разбега;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Все набранные баллы суммируются. Минимальное количество баллов по каждому упражнению 3 баллов. Количество испытаний (тестов) в возрастной группе 3 (нормативы 1 и 3 (юноши), 2 и 3 (девушки) выполняются по выбору абитуриента). Для получения зачета необходимо получить средний балл по результатам трёх испытаний не менее 12 баллов.

Нормативы вступительных испытаний по дисциплине
«Физическая культура» для специальности
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Каждый вид упражнения оценивается по 5 -балльной шкале согласно нормативам.

Возрастная группа 15 лет (2008г.р.)							
Испытания (тесты)		Мальчики			Девочки		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
1.	Подтягивание (количество раз): - из виса на высокой перекладине (юноши);	12	8	6	-	-	-
	- из виса лежа на низкой перекладине (90 см), (девушки).	-	-	-	18	12	10
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	36	24	20	15	10	8
2.	Челночный бег – 3x10 м (сек.)	7,6	8,4	8,9	9,0	9,6	10,3
3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см).	215	190	170	180	160	150
Возрастная группа от 16 до 17 лет(2007 и 2006 г.р.)							
Испытания (тесты)		Юноши			Девушки		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла

1.	Подтягивание (количество раз): - из виса на высокой перекладине (юноши); - из виса лежа на низкой перекладине (90 см), (девушки).	14	11	9	-	-	-
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	19	13	11
2.	Челночный бег – 3x10 м (сек.)	42	31	27	16	11	9
3.	Прыжок в длину, с места толчком двумя ногами (см)	7,3	8,0	8,6	8,9	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину, с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160

**Возрастная группа от 18 до 24 лет
(2005 г.р. и ранее)**

Испытания (тесты)		Мужчины			Женщины		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
1.	Подтягивание (количество раз): - из виса на высокой перекладине (юноши); - из виса лежа на низкой перекладине (90 см) (девушки).	15	12	10	-	-	-
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	18	12	10
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
2.	Челночный бег – 3x10 м (сек.)	7,8	8,4	9,0	9,1	9,7	10,4
3.	Прыжок в длину, с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170

Итоговая оценка по физической культуре выставляется по системе **зачет \ незачет.**

Суммарное количество баллов	Итоговая оценка
0-11	Не зачет
12 и более	Зачет

12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								

Подписи преподавателей:
Председатель комиссии:

Фельдчагов
Д.Б.
Седицкий
Д.С.
Смородина
Г.Н.

5. Литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. ЭБС BOOK.RU
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. ЭБС BOOK.RU
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. ЭБС BOOK.RU
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. ЭБС BOOK.RU