

Автономная некоммерческая организация  
профессиональная образовательная организация  
Самарский колледж цифровой экономики и предпринимательства «МИР»  
(АНО ПОО Колледж «МИР»)

УТВЕРЖДЕНО:

Решением Педагогического Совета

АНО ПОО Колледж «МИР»

Протокол от 11.01.2023 № 4

Директор колледжа

В.В.Баранова



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

**40.02.02 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Дисциплина  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## ВВЕДЕНИЕ

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» в Автономной некоммерческой организации профессиональной образовательной организации Самарском колледже цифровой экономики и предпринимательства «МИР» (далее Колледж «МИР») предназначена для приема абитуриентов на специальность 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Цель вступительного испытания: подтверждение наличия у поступающего определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

### 1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1.1. К вступительному испытанию по физической культуре допускаются поступающие, подавшие заявление на обучение по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца в сроки, установленные приёмной комиссией.

1.2. Лица, не явившиеся на вступительное испытание 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.

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

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

1.5. Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией Колледжа «МИР» в период работы приемной комиссии в соответствии с графиком проведения вступительных испытаний.

1.6. В случае продления приема документов до 25 ноября текущего года, дата проведения вступительных испытаний назначается дополнительно по мере поступления заявлений от поступающих.

1.7. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого поступающего в приёмной комиссии при подаче документов.

1.8. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться на место испытаний за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт и расписку о получении документов;
- иметь спортивную форму и спортивную обувь.

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

1.10. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день в форме сдачи нормативов.

1.11. Вступительные испытания состоят из трех контрольных упражнений. Вступительное испытание засчитывается при условии выполнения поступающим всех трех нормативов. Результат вступительного испытания рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение. Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам. Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за вступительное испытание начисляется 0 (ноль) баллов.

1.12. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачёт» или «незачёт» и объявляются в день его проведения.

<b>Суммарное количество баллов</b>	<b>Итоговая оценка</b>
0 – 30	незачет
31 – 60	зачет

## **2. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

### **2.1. Челночный бег 10\*10 (юноши, девушки)**

Выполняется бег с разворотом 10 раз по 10 метров. Нормативы сдаются в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Бег начинается с низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш».

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.

### **2.2. Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)**

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

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Основные ошибки: раскачивания, подтягивания рывками, отсутствие разгибания рук в локтях, касание пола (земли)

### **2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч находятся по бокам от контактной платформы, кисти направлены вперед, 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.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается

команда «Не считать».

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

#### **2.4. Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым, ступни прижаты к полу или закреплены.

Ошибки: отсутствие касания локтями коленей, отсутствие касания лопатками и пальцами рук пола, пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза.

### **3. НОРМАТИВЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

#### **3.1. Юноши (на базе основного общего)**

№ п\п	Упражнения	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	6
1.	Челночный бег 10*10 (сек)	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	18	16	14	12	10	8	6	4
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	50	48	46	44	42	40	38	36

#### **3.2. Девушки (на базе основного общего)**

№ п\п	Упражнения	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	6
1.	Челночный бег 10*10 (сек)	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	20	18	16	14	12	10	8	6
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	40	38	36	34	32	30	28	26

### **4. ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ**

В Колледже «МИР» проведение вступительных испытаний по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» для лиц с инвалидностью и ОВЗ не предусмотрено.