



Автономная некоммерческая образовательная организация  
профессионального образования  
**«Санкт-Петербургский полицейский колледж»**  
ИНН 7801152738 / ОГРН 1037800006276

7-я Красноармейская ул., д. 26 лит. «Б», Санкт-Петербург, 190005  
тел./факс: 490-24-85, тел.: 316-49-53, 316-03-88  
<http://police-college.ru> \* e-mail: [ipc-info@yandex.ru](mailto:ipc-info@yandex.ru) / [yovipa@yandex.ru](mailto:yovipa@yandex.ru)

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНОО ПО СПБПК  
О.В. Ярухин  
Приказ № 11 « 27 » 02 2018 г.

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**  
Дисциплина  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Санкт-Петербург  
2018

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик: АНОО ПО «Санкт-Петербургский полицейский колледж»

Рассмотрено на заседании Методической комиссии колледжа

Протокол № 6 «22» января 2018 г.

Председатель МК Ларь /Т.К.Лапицкая/

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для приёма абитуриентов на специальность **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**.

**Цель вступительного испытания:** выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

### **Порядок проведения вступительного испытания.**

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 в сроки, установленные приемной комиссией.

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.

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией колледжа в период с 25 июня по 15 августа (по расписанию).

В случае продления приёма документов до 25 ноября текущего года, дата проведения вступительных испытаний назначается дополнительно по мере поступления абитуриентов.

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, аттестационный лист.

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 и состоят из трех контрольных упражнений. Экзамен по физической культуре проводится в один день. На экзамене абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви. Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Все набранные баллы суммируются. Итоговая оценка за экзамен по физической культуре выставляется по системе **зачет \ незачет**.

<b>Суммарное кол-во баллов</b>	<b>Итоговая оценка за экзамен</b>
0- 24	незачет
25 – и более	зачет

Экзамен по физической культуре проводится в соответствии с расписанием и на другие даты не переносится.

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

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- **быстрота** (челночный бег 10х10),
- **сила** (подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)),
- **выносливость** (бег 1000м).

**1. Челночный бег 10х10м.** Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10м в обратном направлении и так далее – всего 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола

**2. Подтягивание на перекладине.** 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.

**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 пола или 5 сантиметровой платформы, 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.

**4. Бег 1000 метров.** Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Абитуриенты (юноши) на базе основного общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 10x10 м (сек)	26.8	27.0	27.5	28.0	29.0	30.0	31.5	33.5 и более
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	16	14	13	12	10	9	8	7 и менее
3	Бег 1000 метров	3.20	3.25	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.15 и более

Абитуриенты (девушки) на базе основного общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 10x10 м (сек)	30.0	30.5	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	7 и менее
3	Бег 1000 метров	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.50	5.00	5.1 и более

Абитуриенты (юноши) на базе среднего общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 10x10 м (сек)	25.8	26.0	26.5	27.0	28.0	29.0	30.0	31.5 и более
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	17	15	13	12	11	10	9	8 и менее
3	Бег 1000 метров	3.10	3.15	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.05 и более

Абитуриенты (девушки) на базе среднего общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 10x10 м (сек)	29.0	29.5	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	20	18	16	14	12	10	8 и менее
3	Бег 1000 метров	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.40	4.50	5.0 и более