



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 № 43 от 03 2019 г.

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

Санкт-Петербург  
2019

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 «19» 02 2019 г.

Председатель МК *Л.К. Лапицкая* /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 24 июня по 10 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, экзаменационный 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. Экзамен по физической культуре проводится в один день. На экзамене абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви.

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из трех контрольных упражнений. Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех трех нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Результат вступительного испытания по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение. Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за вступительное испытание начисляется 0 (ноль) баллов. 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- 30	незачет
31 – 60	зачет

Экзамен по физической культуре проводится в соответствии с расписанием и на другие

даты не переносятся.

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 0,5 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 0,5 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	6	4
1	Бег 10x10 м (сек)	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3	Бег 1000 метров	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20

Абитуриенты (девушки) на базе основного общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Бег 10x10 м (сек)	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
2	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	6	4
3	Бег 1000 метров	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20

Абитуриенты (юноши) на базе среднего общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Бег 10x10 м (сек)	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	6	4
3	Бег 1000 метров	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10

Абитуриенты (девушки) на базе среднего общего образования

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Бег 10x10 м (сек)	26.0	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 (кол-во раз)	22	20	18	16	14	12	10	8	6
3	Бег 1000 метров	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	5.0