



Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Политехнический колледж городского хозяйства»
Организационно-правовая документация

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 24.01. 2023
№ 64 - ОД

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
40.02.02 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Санкт-Петербург 2023

	Должность	Фамилия, И.О.	Подпись	Дата
Разработал	Начальник ССК	Петрова В.А.		24.01.2023
Согласовано	Зам. директора по учебно-методической работе	Барсукова С.В.		24.01.2023
Согласовано	Начальник отдела ДОУ	Шорина А.В.		24.01.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 24.01 2023
№ 04 ОД

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
по образовательной программе «Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Введение

Программа вступительных испытаний по образовательной программе «Физическая культура» по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» (далее – Программа) в СПб ГБПОУ «ПКГХ» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

Образовательное учреждение вправе изменить формат вступительных испытаний согласно требованиям Роспотребнадзора, Министерства просвещения и Правительства СПб.

1. Правила проведения вступительных испытаний

1.1. При приеме в СПб ГБПОУ «ПКГХ» (далее - учреждение) для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия физических качеств.

1.2. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приеме, заявление о допуске к вступительным испытаниям, копию медицинской справки 086-у установленного образца, содержащую заключение об отсутствии ограничений к занятиям физической культурой и сдаче вступительных испытаний в сроки, установленные приемной комиссией.

1.3. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты с основной группой здоровья или со справкой от специалиста у которого абитуриент состоит на учете.

1.4. Врач вправе не допустить абитуриента к испытаниям по медицинским показаниям.

1.5. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.

1.6. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов.

1.7. Каждый вид упражнения оценивается по 20-ти бальной шкале согласно нормативам (приводятся ниже).

1.8. Все набранные баллы суммируются.

1.9. Минимальное количество баллов в сумме должно составлять 36, максимальное количество баллов - 80.

1.10. Абитуриенты, не уложившиеся хотя бы в один из нормативов, получают 0 баллов и автоматически выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.11. Абитуриенты, получившие менее 36 баллов (неудовлетворительный результат), также выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.12. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачёт» или «незачёт».

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

1.14. Лица, не явившиеся на вступительное испытание в день, утвержденный расписанием проведения испытаний, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), **допускаются к ним установлением даты** не позднее общего периода проведения испытания, в соответствии с п. 1.16.

1.15. Общий период проведения вступительных испытаний установлен в период с 26 июня по 14 августа 2023 года.

1.16. Дата вступительного испытания назначается во время подачи документов по мере комплектования групп, размещается на информационном стенде приемной комиссии и на сайте учреждения по адресу <http://pkgh.edu.ru>.

1.17. Списки допущенных к испытаниям размещаются на сайте учреждения за два рабочих дня до начала испытания.

1.18. Лицам, не допущенным до вступительного испытания по медицинским показаниям, отправляется уведомление в электронном виде.

1.19. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.19.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.19.2. Иметь при себе паспорт.

Данные документы являются пропуском на вступительные испытания.

1.20. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

1.20.1. Не опаздывать на место проведения испытаний.

Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).

1.20.2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования, установленные Роспотребнадзором.

1.20.3. Знать технику безопасности при выполнении упражнений вступительных испытаний и соблюдать правила прохождения вступительного испытания.

1.20.4. Знать нормативы по выполнению вступительных испытаний.

1.20.5. Поставить подпись под ознакомлением с техникой безопасности при выполнении упражнений вступительных испытаний.

1.20.6. Не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией до окончания вступительных испытаний.

1.21. За грубое нарушение правил вступительного испытания абитуриент

может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении.

2. Правила выполнения вступительного испытания

У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- силовая выносливость (пресс);
- сила (подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- сила (подтягивание на низкой перекладине (девушки);
- сила сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- сила сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- выносливость (бег 1000м).

2.1. Пресс. Выполнение упражнения поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях (количество раз за 1 минуту).

Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на ровной поверхности, на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях и не зафиксированы. Подъем туловища до касания локтями коленей. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов.

Ошибки:

- 1) не было касания локтями коленей или бедер;
- 2) лопатки не коснулись мата;
- 3) пальцы разомкнулись;
- 4) сместился таз;
- 5) стопы отрываются от пола.

2.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши):

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.
- 5) локти полностью не выпрямлены в ИП

2.3. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки):

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из ИП: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до

пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками;
- 2) поочередное сгибание рук;
- 3) подъем туловища змейкой;
- 4) прогиб в пояснице;
- 5) сгибание ног в коленях и скольжение стоп;
- 6) отсутствие фиксации;
- 7) касание ягодицами пола;
- 8) локти полностью не выпрямлены в ИП.

2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, юноши):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти 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 пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

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

2.5. **Бег 1000м.** Бег выполняется с высокого старта. По команде «Марш» участники бегут два круга по 500м не мешая друг другу, не срезая.

2.6. Абитуриенты, не уложившиеся в нормативы, в протокол выставляется 0 баллов (незачет).

3. Нормативы прохождения испытаний:

Юноши

№ п/п	Упражнения	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	0
1.	Бег 1000м	3.10	3.15	3.20	3.35	3.45	3.50	4.00	4.15	
2.	Пресс за 1 минуту	55	53	50	45	40	35	32	30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	20	18	16	13	12	10	9	6	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(число раз)	42	38	36	34	24	23	20	15	

Девушки

№ п/п	Упражнения	Баллы								
		20	18	16	14	12	10	8	6	0
1.	Бег 1000м	3.20	3.30	3.40	3.45	3.50	4.05	4.20	4.25	
2.	Пресс за 1 минуту	48	45	43	40	38	35	30	28	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	25	23	20	19	18	16	15	10	
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (число раз)	19	18	15	14	13	10	9	8	

Суммарное количество баллов	Итоговая оценка за экзамен
0-35	незачет
36- и более	зачет

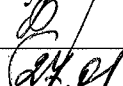
Начальник студенческого спортивного клуба




В.А.Петрова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе


С.В.Барсукова
24.01 2023

Начальник отдела ДОУ


А.В.Шорина
24.01 2023

