

Профессиональная образовательная
Автономная некоммерческая организация
«СТОЛИЧНЫЙ БИЗНЕС КОЛЛЕДЖ»



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре для абитуриентов, поступающих на
специальности среднего профессионального образования
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Правила проведения вступительных испытаний.....	3
3. Правила выполнения вступительного испытания	6
4. Нормативы прохождения испытаний абитуриентов	8
ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ.....	9
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ.....	10

1. Общие положения

Программа вступительного испытания по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях предназначена для поступающих на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в профессиональную образовательную автономную некоммерческую организацию «Столичный бизнес колледж».

В соответствии с пунктом 29 Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 02 сентября 2020г. № 457, Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30 декабря 2013 № 1422 при приеме на обучение по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях предусмотрено проведение вступительного испытания по физической культуре.

Цель вступительных испытаний по физической культуре - оценка уровня развития физических способностей, необходимых для успешного усвоения образовательной программы СПО по специальностям 40.02.02 Правоохранительная деятельность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

2. Правила проведения вступительных испытаний

Вступительное испытание по Физической культуре проводится в форме сдачи нормативов.

Вступительное испытание проводится в один день, согласно расписанию вступительных испытаний и предусматривает выполнение 4 нормативов. Вступительное испытание оформляется протоколом (приложение А).

Абитуриент считается прошедшим вступительное испытание при получении оценки «зачтено». Оценка «зачтено» ставится в случае, если после сдачи 4 нормативов абитуриент набирает не менее 20 баллов.

Повторная сдача вступительного испытания при получении

Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в другой день согласно расписанию.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией колледжа.

Вступительные испытания проводятся по следующему расписанию:

28 июня 2024г. – 10.00

12 июля 2024г. – 10.00

09 августа 2024г.– 10.00

Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии. Абитуриент получает в приемной комиссии при оформлении личного дела. В экзаменационном листе указываются предмет, место сдачи вступительных испытаний.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку о состоянии здоровья.

Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

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

- являться в место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме или одежде (спортивный костюм, майка, шорты, сменные кроссовки);
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не зачтено», о чем делается запись в протоколе.

Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию в соответствии Положением об апелляционной комиссии.

Язык проведения вступительных испытаний всех видов – русский язык.

На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее

полно проявить уровень своих знаний и умений.

3. Правила выполнения вступительного испытания.

Подтягивание на перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком перекладины и зафиксированным. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки)

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.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Челночный бег 3X10м. Перед стартом участниками занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. На старте два кубика. После команды «Марш» участник берет кубик, проводится разгон, пробег дистанции, торможение, кладет кубик на линию разметки (Рисунок 3), разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После

проведения последнего разворота прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела и нахождение на ней 2 кубиков.

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.

Отжимание.

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

Ошибки при выполнении:

- 1) широко расставленные локти
- 2) провисание или наоборот задирание таза

Подъем туловища из положения лёжа (девушки).

Поднимание туловища «лёжа на спине, руки за головой» за 30 сек. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях; ступни закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90°) и касание локтем о колено, следующее движение выполняется после опускания туловища и касания локтями мата. Упражнение выполняется непрерывно (без отдыха). В случае остановки упражнение считается завершённым;

Разработана ответственным
секретарем ПК

Сысоева И.А.

Нормативы прохождения испытаний абитуриентов

Возрастная группа 15 лет											
№	Испытания	Присваиваемые баллы									
		юноши					девушки				
		«25»	«20»	«15»	«10»	«5»	«25»	«20»	«15»	«10»	«5»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши)	11	8	6	4	3					
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)						13	9	7	5	3
3.	Челночный бег 3*10	9.8	10.0	10.8	11.0	11.4	10.8	11.0	11.4	11.9	12.1
4.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	215	190	170	160	150	180	160	150	140	130
5.	Отжимание	35	25	18	15	12					
6.	Подъем туловища из положения лёжа (девушки) за 30 сек.						22	20	15	10	8

Возрастная группа 16-17 лет											
№	Испытания	Присваиваемые баллы									
		юноши					девушки				
		«25»	«20»	«15»	«10»	«5»	«25»	«20»	«15»	«10»	«5»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши)	12	10	8	6	3					
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)						15	10	8	6	3
3.	Челночный бег 3*10	9.6	9.8	10.0	10.4	10.8	10.4	10.8	11.4	12.0	12.3
4.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	220	200	190	180	160	200	190	175	165	160
5.	Отжимание	40	30	20	15	12					
6.	Подъем туловища из положения лёжа (девушки) за 30 сек.						24	22	18	13	10

Возрастная группа 18-24 лет											
№	Испытания	Присваиваемые баллы									
		юноши					девушки				
		«25»	«20»	«15»	«10»	«5»	«25»	«20»	«15»	«10»	«5»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши)	14	11	8	6	4					
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)						16	12	10	8	5
3.	Челночный бег 3*10	9.4	9.6	9.8	10.2	10.6	10.2	10.4	11.0	11.4	11.8
4.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	230	220	200	190	180	210	190	170	160	150
5.	Отжимание	43	35	28	23	20					
6.	Подъем туловища из положения лёжа (девушки) за 30 сек.						26	25	20	15	10

ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
40.02.02 Правоохранительная деятельность

дата _____

Юноши

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Отжи мание /подъ ем тулов ища	балл	Челночный бег 3X10м. (сек.)	балл	Прыжки в длину с места	балл	Подтягивание (кол-во раз)	балл	

Девушки

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Отжи мание /подъ ем тулов ища	балл	Челночный бег 3X10м. (сек.)	балл	Прыжки в длину с места	балл	Подтягивание (кол-во раз)	балл	

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре специальности

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

ФИО абитуриента: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись ответственного секретаря приемной комиссии	Подпись абитуриента
1.	Отжимание (юноши)/ Подъем туловища (девушки)				
2.	Челночный бег 3X10м.				
3.	Прыжки в длину с места				
4.	Подтягивание (кол-во раз)				

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре специальности

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

ФИО абитуриента: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись ответственного секретаря приемной комиссии	Подпись абитуриента
1.	Отжимание (юноши)/ Подъем туловища (девушки)				
2.	Челночный бег 3X10м.				
3.	Прыжки в длину с места				
4.	Подтягивание (кол-во раз)				