



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

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
от « 17 » 02. 2017  
№ 116 - ОД

## ПРОГРАММА

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

Санкт-Петербург 2 0 1 7

	Должность	Фамилия, И.О.	Подпись	Дата
Разработал	Начальник отдела ФВ и ОБЖ	Петрова В.А.		17.02.2017
Согласовано	Зам. директора по учебной работе	Челей Т.М.		17.02.2017
Согласовано	Начальник отдела ДОУ	Шорина А.В.		17.02.2017
Согласовано	Юрисконсульт	Ганичева М.А.		17.02.2017

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от «17» 02. 2017  
№ 116 - ОД

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

**Введение**

Программа вступительных испытаний по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» СПб ГБПОУ «ПКГХ» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

**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 копию медицинской справки установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией.
- 1.3. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.
- 1.4. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов.
- 1.5. Для получения зачета необходимо набрать по каждому нормативу не менее 5 баллов.
- 1.6. Минимальное количество баллов при выполнении нормативов – 20, максимальное количество баллов – 100.
- 1.7. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачёт» или «незачёт».
- 1.8. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а также при получении неудовлетворительного результата, не допускается.
- 1.9. Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.
- 1.10. Лица, не явившиеся на вступительное испытание, проводимое СПб ГБПОУ «ПКГХ», по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним на следующем этапе сдачи

вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

1.11. Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией учреждения в период с 27 июня по 11 августа 2017г.

1.12. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии при подаче документов.

1.13. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.13.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.13.2. Иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку. Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

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

1.14.1. Являться на место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе.

1.14.2. Соблюдать правила прохождения вступительного испытания.

1.14.3. Не покидать пределов территории, которая установлена приёмной комиссией для проведения вступительного испытания.

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

1.14.5. Знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

1.15. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении.

## **2. Правила выполнения вступительного испытания**

### **2.1. Прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется толчком двух ног. Предоставляют три попытки. Лучшая попытка засчитывается для итогового результата.

#### Техника выполнения прыжка:

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Отталкивание должно производиться одновременно обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может поочередно приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком-либо направлении. Прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруса и затем коснуться его вновь (подскок) или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделяется от бруска, или одна (обе) ступня (-и) скользнет по бруску, или отталкивание ступней будет выполнено равномерно. Прыжок не засчитывается, если после приземления прыгун пошел по направлению к бруску. Результаты прыжка измеряются от ближайшей к бруску (линии измерения) точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

### **2.2. Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости:**

Из положения, лежа на спине вниз головой на наклонной плоскости (угол наклона 60), руки за головой.

Цикл упражнения - поднимание туловища по отношению к ногам на 90 и принятие исходного положения с его фиксированной паузой 0,5 секунд.

Абитуриент, используя дополнительную опору, закрепляет ступни, разгибая, до конца ноги и принимает исходное положение.

Запрещается: сгибание ног, поднимание туловища за счет резкого движения руками, перемещение локтей вперед, задержка движения свыше 5 секунд.

### 2.3. Наклон вперед:

Упражнение на гибкость должно выполняться на максимальной для абитуриента амплитуде, без рывков, движений с обязательной фиксацией конечного положения. Для определения качества гибкости абитуриенту предлагается выполнить наклон вперед из основной стойки стоя на гимнастической скамейке с опусканием рук вдоль измерительной планки. Упражнение выполняется с прямыми ногами. Расстояние от нулевой отметки до возможно предельного уровня наклона позволяет набрать соответствующее количество баллов.

### 2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине:

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.

### 2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

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 0,5 с, 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 0,5 с ИП.
- 4). Поочередное разгибание рук.
- 5). Отсутствие касания грудью пола (платформы).
- 6). Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



## 3. Нормативы прохождения испытаний:

## Юноши

№ п\п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	220	210	200	190	180
2.	Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (число раз)	50	40	30	28	25
3.	Наклон вперед (см)	13	8	7	6	5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	13	10	8	7	6

## Девушки


№ п\п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	155	150
2.	Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (число раз)	40	30	20	18	15
3.	Наклон вперед (см)	16	9	7	6	5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	16	10	9	8	7

Начальник отдела ФВ и ОБЖ




В.А. Петрова


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе
 Т.М.Челей  
«17» 02 2017г.

Начальник отдела ДОУ

 А.В. Шорина  
«17» 02 2017г.

Юрисконсульт

 М.А. Ганичева  
«17» 02 2017 г.

