

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«МИХАЙЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО

«Михайловский колледж бизнеса»

А.Г. Науменко

«28» февраля 2023 г.



**ПРОГРАММА
вступительного испытания
по дисциплине «Физическая культура»
для поступающих на специальность
40.02.02. Правоохранительная деятельность**

1. Порядок и форма проведения вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором АНПОО «Михайловский колледж бизнеса». Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводится в спортивной площадке, актовом зале. Поступающие для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» должны иметь **основную медицинскую группу** для занятий физической культурой.

Длительность вступительных испытаний по физической культуре - не более двух астрономических часов (120 минут). Выполнение вступительных испытаний должно проходить в присутствии медицинского работника и начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи вступительного испытания, их обязанности, права и правила безопасности при проведении вступительного испытания.

Для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов предоставляется время (не менее 15 минут), возможно проведение разминки в составе группы. Для сдачи нормативов поступающие должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Поступающие, получившие неудовлетворительную оценку или не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются. Поступающий, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине (наличие подтверждающего документа), допускается к вступительным испытаниям в другое время.

2. Содержание программы вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, результаты которых оцениваются по сто балльной шкале, затем переводятся в зачетную систему.

Юноши: подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; челночный бег 4х9 м. **Девушки:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; челночный бег 4х9 м.

Правила выполнения контрольных упражнений

1) Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения - вис на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- при неравномерном подтягивании (поочередно правой, левой руками);
- при выполнении рывков или маховых движений;
- при перехватах рук;
- если подбородок не пересек уровень перекладины.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполняется из исходного положения - упор лежа, расстояние между кистями - чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения - произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется

количество правильно выполненных «отжиманий».

3) Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок производится от стартовой линии одновременным толчком обеих ног. Отрывать стопы от пола до начала выполнения прыжка, заступать за стартовую линию не разрешается. Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна, измерение ведется от точки касания пола любой частью тела. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат из трех попыток.

4) Челночный бег 4х9 м (юноши, девушки)

Челночный бег проводится в спортивном зале. В забеге участвуют не более трех человек. Допускается использование высокого или низкого старта. При пробегании каждого отрезка необходимо одной ногой пересекать контрольную линию. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. Критерии оценки вступительного испытания

| № п/п | Контрольные тесты | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|---|-------|-----|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 4х9 м | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 230 | 215 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| 4 | Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |

По результатам выполнения трех контрольных тестов набранные поступающим баллы суммируются. В случае, если один из нормативов не сдан или показанный результат ниже минимально возможного, поступающий получает за этот норматив 0 баллов. Сумма баллов определяет итоговую оценку:

| № п/п | Сумма оценок по итогам сдачи контрольных тестов | Итоговая оценка | |
|-------|---|-----------------|---------|
| | | 1. | 0-8 |
| 2. | 9 | 40 баллов | Зачтено |
| 3. | 10 | 50 баллов | |
| 4. | 11 | 60 баллов | |
| 5. | 12 | 70 баллов | |
| 6. | 13 | 80 баллов | |
| 7. | 14 | 90 баллов | |
| 8. | 15 | 100 баллов | |