

**Частное профессиональное образовательное учреждение
Иркутский техникум экономики и права
(ЧПОУ ИТЭП, Иркутский техникум экономики и права)**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ИТЭП
С.В. Суродина/
_____ 2022 г.

ПРОГРАММА

**Вступительных испытаний по образовательной программе
«Физическая культура» для поступающих на специальность
40.02.02 Правоохранительная деятельность
среднего профессионального образования**

Иркутск, 2022 год

Рекомендовано к использованию в качестве
внутреннего документа ЧПОУ ИТЭП

Педагогическим советом

(Протокол № _____ от _____).

Программа вступительного испытания разработана по специальности среднего профессионального образования базовой подготовки (далее - СПО) 40.02.02
Правоохранительная деятельность

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение
Иркутский техникум экономики и права

Разработчик: Устинова А.А. преподаватель физической культуры.

Введение

Программа вступительных испытаний по образовательной программе «Физическая культура» по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» (далее - Программа) в ЧПОУ ИТЭП 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. Согласно Порядка приема на обучение по программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 02.09.2020г. №457) при приеме в Частное профессиональное образовательное учреждение Иркутский техникум экономики и права (далее - ИТЭП) для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия физических качеств.
 - 1.2. К вступительным испытаниям 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 3 нормативов.
 - 1.5. Каждый вид упражнения оценивается по бальной шкале согласно нормативам (Приложение 1)
 - 1.6. Все набранные баллы суммируются.
 - 1.7. Минимальное количество баллов в сумме должно составлять 1,2. Максимальное количество - 2 балла.
 - 1.8. Абитуриенты, набравшие в сумме меньше 1,2 баллов не могут быть зачислены на обучение.
 - 1.9. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачтено» или «не зачтено».
 - 1.10. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а так же при получении неудовлетворительного результата не допускается.
 - 1.12. 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. 1.14
 - 1.13. Общий период проведения вступительных испытаний установлен в период с 05 июля по 9 августа 2021г.
 - 1.14. Расписание вступительных испытаний в устной форме доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии при подаче документов, размещается на информационном стенде приемной комиссии и на сайте учреждения по адресу <https://teip-irk.ru/>
 - 1.15. В день вступительного испытания абитуриент обязан:
 - 1.13.1 Явиться за 15 минут до его начала.
 - 1.13.2 Иметь при себе паспорт, спортивную форму.
 - 1.14. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:
 - 1.14.1 Не опаздывать на место проведения испытаний.
- Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).

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

1.14.3. Знать нормативы по выполнению вступительных испытаний.

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

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

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

1.16. Абитуриент, имеющий спортивные достижения в любых видах спорта не ниже КМС освобождается от сдачи нормативов и автоматически получает «зачтено» (2 балла).

2. Правила выполнения вступительного испытания.

На вступительных испытаниях подлежат проверке следующие физические качества:

- **быстрота** (челночный бег 3 x10).

- **сила** (подтягивание на перекладине(юноши). сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

- **скоростно-силовые качества** (бег 100м)

2.1. Челночный бег 3x10м. 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 команде: «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 3 раза. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища.

повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

2.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине:

Подтягивание из вися 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. Зачитывается 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) одновременное сгибание рук.

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки):

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 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2.4. Бег 100 м. Бег выполняется с высокого старта.

2.5. Абитуриенты не уложившиеся в нормативы в протокол получают 0 баллов (незачтено).

Нормативы прохождения испытаний:**Юноши**

№ п\п	Упражнения	Баллы								
		2	1,8	1,6	1,4	1,2	1	0,8	0,6	0
1.	Бег 100 м.	13,4	14,3	14,6	15	16,5	17	18	19	
2.	Челночный бег 3 x10м	6,9	7,6	7,9	8	9	10	11	12	
3.	Подтягивание из виса на высокой Перекладине (кол-во раз)	14	11	9	8	7	6	5	4	

Девушки

№ п\п	Упражнения	Баллы								
		2	1,8	1,6	1,4	1,2	1	0,8	0,6	0
1.	Бег 100 м	16	17,2	17,6	18	19	20	21	22	
2.	Челночный бег 3x10м	7,9	8,7	8,9	9	10	11	12	13	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	11	9	8	7	6	5	4	

Суммарное количество баллов	Итоговая оценка за экзамен
0 - 1	незачет
1,2 - 2	зачет