

Приложение №1 к Правилам приема на  
обучение в краевое государственное  
бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Находкинский  
государственный гуманитарно-  
политехнический колледж» на 2022 год

**Правила проведения вступительного испытания по физической культуре при приеме  
лиц на обучение в краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Находкинский государственный гуманитарно-  
политехнический колледж» по специальности 40.02.02 «Правоохранительная  
деятельность» на 2022 год**

При приеме лиц на обучение в Колледж по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания по физической культуре с целью определения наличия у поступающих определенных физических качеств, позволяющих осваивать профессиональную образовательную программу

Для поступающих проводится вступительное испытание по физической культуре в виде сдачи практических нормативов по физическим упражнениям, приведенным в таблице.

№	Для юношей	Для девушек
1.	Прыжки на скакалке	Наклон вперед из положения сидя
2.	Подтягивание в висе на перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине
3.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
4.	Челночный бег 4x9	Челночный бег 4x9
5.	Бег 100 м	Бег 100 м

Прием дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре проводит преподаватель физической культуры. Вступительное испытание начинается строго по расписанию. Поступающие обязаны прибыть для прохождения испытания не позже, чем за 30 минут до времени начала испытания, указанного в расписании

Дата, время, и место проведения вступительного испытания, дата объявления результатов устанавливаются расписанием вступительных испытаний, которое утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих не позднее 1 августа

Для проведения вступительных испытаний не позднее 10 августа формируются экзаменационные группы поступающих.

Вступительное испытание проводится в период с 10 по 15 августа. Вступительное испытание может проводиться в несколько потоков по мере формирования экзаменационных групп из числа лиц, подавших документы для поступления.

Перед началом испытаний преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности, а также информирует о порядке выполнения нормативов. Абитуриентам предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей вступительных испытаний. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче вступительного испытания допускаются лица в спортивной форме одежды, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается личной распиской совершеннолетнего абитуриента в

бланке заявления, либо письменным заявлением законного представителя (родителя, опекуна и т. д.) несовершеннолетнего абитуриента.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т. п.) преподаватель, принимающий нормативы, может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно.

Все нормативы вступительного испытания по физической культуре проводятся и сдаются в один день без перерыва. Результаты выполнения нормативов по физической культуре заносятся в экзаменационные ведомости.

Вступительное испытание по физической культуре оценивается по 50 - бальной шкале.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

Начисление первичных баллов за выполнение нормативов осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов.

Повторное прохождение вступительного испытания при получении результата «не зачтено» и передача вступительного испытания с целью улучшения результата не допускается.

### **Условия и способы выполнения контрольных упражнений**

**Бег 100м** - проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Прыжок в длину с места** - осуществляется на твердой поверхности стадиона или спортивного зала. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. В экзаменационный лист вносится лучший результат из трех попыток.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши)** - выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

**Поднимание туловища из положения сидя за 1 минуту (девушки)** - выполняется на гимнастическом мата из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

**Наклон вперед** - выполняется сидя из исходного положения "сидя на полу". Для оценки результата используется измерительная линейка. Участник выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

**Челночный бег 4х9м** - выполняется в спортивном зале либо на дорожках стадиона. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Абитуриентам предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В экзаменационный лист вносится лучший результат из двух попыток.

**Прыжки на скакалке (юноши)** - выполняется в спортивном зале либо на дорожках стадиона. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засекается время на секундомере (60 сек.) и считаются количество прыжков. Если происходит сбой, то участник продолжает дальше, пока не закончится время.

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по «Физической культуре»**

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>										
Прыжки на скакалке (раз, за 60 с.)	140	130	120	110	100	90	80	70	50	-40 и менее
Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег 100 м (сек)	13,2	13,7	14,1	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Челночный бег 4х9 м (сек)	8,6	8,8	9,1	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	210	205	200	190	180	170 и менее
<b>ДЕВУШКИ</b>										
Наклон вперед из положения сидя (см)	24	21	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	56	53	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 100 м (сек)	14,5	15,0	15,3	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Челночный бег 4х9 м (сек)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	175	170	165	160	155	150	149 и менее

**Оценка зачтено выставляется при наборе от 15 – 50 баллов.**

**Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:**

1. Секундомеры
2. Стойки для челночного бега 50х50х100м
3. Измерительная линейка
4. Измерительная рулетка
5. Маты гимнастические
6. Перекладина гимнастическая
7. Скакалка

И.о. директора КГБ ПОУ «НГГПК

Е.Ю. Войстрик

От \_\_\_\_\_

Проживающего по адресу \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу допустить к прохождению дополнительного вступительного испытания по физической культуре мою дочь (сына)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество абитуриента)

в виду отсутствия у него (нее) медицинских противопоказаний.

\_\_\_\_\_  
(Дата)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

И.о. директора КГБ ПОУ «НГГПК

Е.Ю. Войстрик

От \_\_\_\_\_

Проживающего по адресу \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу допустить меня \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество абитуриента)

к прохождению дополнительного вступительного испытания по физической культуре в виду отсутствия у меня медицинских противопоказаний .

\_\_\_\_\_  
(Дата)

\_\_\_\_\_  
(Подпись)