

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«СУРГУТСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
Педагогическим советом
(протокол № 5 от «29» января 2021 г.)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Т. В. Патракова
«29» января 2021 г.

Программа
дополнительного вступительного испытания профессиональной
направленности
на специальностям среднего профессионального образования
40.02.02 Правоохранительная деятельность и
49.02.01 Физическая культура

Сургут 2022 г.

1. Общие положения

Программа вступительного испытания предназначена для поступающих в АНПОО «Сургутский институт экономики, управления и права» по специальностям 49.02.01 Физическая культура и 40.02.02. Правоохранительная деятельность.

Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Правилами приема в АНПОО «Сургутский институт экономики, управления и права»

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.

Целью проведения вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации

2. Содержание программы

Вступительное испытание по общей физической подготовленности включает в себя выполнение нормативных требований основных разделов школьной программы по физической культуре и проводится в один день.

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе, с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Абитуриент, набравший в ходе вступительного испытания менее 110 баллов (юноши) и 90 баллов (девушки), получает оценку «не зачтено» и в конкурсе не участвует.

Программу вступительного испытания составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего.

2.1 Подтягивание на перекладине

Подтягивание выполняется из исходного положения висе с хватом сверху на перекладине. Выполнением считается момент подтягивания, когда подбородок выходит выше точки хвата. Темп выполнения средний. Запрещаются сгибание в тазобедренном суставе. Перехваты руками, остановки.

2.2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной поддержке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

2.3. Тестирование Гибкости

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке в основной стойке. Затем, не сгибая ног, плавно наклоняется вперед-вниз до предела, проталкивая пальцами рук фиксатор размеченной через 1 см планки. Выявляется гибкость (подвижность) в тазобедренном суставе.

2.4. Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук)

Выполняется из положения лежа. И.п. – лежа, упор прямыми руками в пол. По команде участник сгибает локти и опускает корпус параллельно полу, сохраняет прямую линию тела. Локти образуют угол 45 градусов.

Результат оценивается по таблице.

3. Критерии оценки

	№/№	13-15		18-39	
		ю	д	м	ж
1.	Подтягивание на перекладине	+	-	+	-
	Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук)	+	+	+	+
2.	Прыжок в длину с места (см)	+	+	+	+
3.	Тестирование гибкости	+	+	+	+

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (юноши 13-15 лет)

Очки	Прыжок в длину с места	Гибкость (+/- см)	Подтягивание на перекладине 3 мин
100	300	33	45
99	299	-	-
98	298	-	44
97	297	32	-
96	296	-	43
95	295	-	-
94	294	31	42
93	293	-	-
92	292	-	41
91	291	30	-
90	290	-	40
89	289	-	-
88	288	29	39
87	287	-	-
86	286	-	38
85	285	28	-
84	284	-	37
83	283	-	-
82	282	27	36
81	281	-	-
80	280	-	35
79	279	26	-
78	278	-	34
77	277	-	-
76	276	25	33
75	275	-	-
74	274	-	32
73	273	24	-
72	272	-	31
71	271	-	-

70	270	23	30
69	268	-	-
68	266	-	29
67	264	22	-
66	262	-	28
65	260	-	-
64	258	21	27
63	256	-	-
62	254	-	26
61	252	20	-
60	250	-	25
59	248	-	-
58	246	19	24
57	244	-	-
56	242	18	23
55	240	-	-
54	238	17	22
53	236	-	-
52	234	16	21
51	232	-	-
50	230	15	20
49	228	-	-
48	226	14	19
47	224	-	-
46	222	13	18
45	220	-	-
44	218	12	17
43	216	-	-
42	214	11	16
41	212	-	-
40	210	10	15
39	207	-	-
38	204	9	14
37	201	-	-
36	198	8	13
35	195	-	-
34	192	7	12
33	189	-	-
32	186	6	-
31	183	-	11
30	180	5	-
29	177	-	-
28	174	4	10
27	171	-	-
26	168	3	-
25	165	-	9
24	162	2	-
23	159	-	-
22	156	1	8
21	153	-	-
20	150	0	-
19	146	-	7
18	142	-1	-
17	138	-	-
16	134	-2	6
15	130	-	-
14	126	-3	-
13	122	-	5
12	118	-4	-
11	114	-	-

10	110	-5	4
9	106	-	-
8	102	-6	-
7	98	-	3
6	94	-7	-
5	90	-	-
4	86	-8	2
3	81	-	-
2	76	-9	-
1	70	-10	1

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (девушки 13-15 лет)

Очки	Прыжок в длину с места	Гибкость (+/-см)	Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук) 3 мин
100	250	40	120
99	249	-	118
98	248	-	116
97	247	39	114
96	246	-	112
95	245	-	110
94	244	38	108
93	243	-	106
92	242	-	104
91	241	37	102
90	240	-	100
89	239	-	98
88	238	36	96
87	237	-	94
86	236	-	92
85	235	35	90
84	234	-	88
83	233	-	86
82	232	34	84
81	231	-	82
80	230	-	80
79	229	33	78
78	228	-	76
77	227	-	74
76	226	32	72
75	225	-	70
74	224	-	68
73	223	31	66
72	222	-	64
71	221	-	62
70	220	30	60
69	219	-	59
68	218	29	58
67	217	-	57
66	216	28	56
65	215	-	55
64	214	27	54
63	213	-	53
62	212	26	52
61	211	-	51
60	210	25	50
59	209	-	49

58	208	24	48
57	207	-	47
56	206	23	46
55	205	-	45
54	204	22	44
53	203	-	43
52	202	21	42
51	201	-	41
50	200	20	40
49	198	-	39
48	196	19	38
47	194	-	37
46	192	18	36
45	190	-	35
44	188	17	34
43	186	-	33
42	184	16	32
41	182	-	31
40	180	15	30
39	178	-	29
38	176	14	28
37	174	-	27
36	172	13	26
35	170	-	25
34	168	12	24
33	166	-	23
32	164	11	22
31	162	-	21
30	160	10	20
29	157	-	19
28	154	9	18
27	151	-	17
26	148	8	16
25	145	-	15
24	142	7	14
23	139	-	13
22	136	6	12
21	133	-	11
20	130	5	10
19	127	-	-
18	124	4	9
17	121	-	-
16	118	3	8
15	115	-	-
14	112	2	7
13	109	-	-
12	106	1	6
11	103	-	-
10	100	0	5
9	96	-	-
8	92	-1	4
7	88	-	-
6	84	-2	3
5	80	-	-
4	76	-3	2
3	71	-	-
2	66	-4	1

1	60	-5	-
---	----	----	---

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (мужчины 16-39 лет)

Очки	Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места	Гибкость (+/- см)
	3 мин	4 мин		
100	50	65	340	30
99	49	64	339	-
98	48	63	338	-
97	47	62	337	29
96	46	61	336	-
95	45	60	335	-
94	44	59	334	28
93	43	58	333	-
92	42	57	332	-
91	41	56	331	27
90	40	55	330	-
89	-	54	329	-
88	39	53	328	26
87	-	52	327	-
86	38	51	326	-
85	-	50	325	25
84	37	49	324	-
83	-	48	323	-
82	36	47	322	24
81	-	46	321	-
80	35	45	320	-
79	-	44	318	23
78	34	43	316	-
77	-	42	314	-
76	33	41	312	22
75	-	40	310	-
74	32	39	308	-
73	-	38	306	21
72	31	37	304	-
71	-	36	302	-
70	30	35	300	20
69	-	34	298	-
68	29	33	296	-
67	-	32	294	19
66	28	31	292	-
65	-	30	290	-
64	27	29	288	18
63	-	-	286	-
62	26	28	284	-
61	-	-	282	17
60	25	27	280	-
59	-	-	278	-
58	24	26	276	16
57	-	-	274	-
56	23	25	272	-
55	-	-	270	15
54	22	24	268	-

53	-	-	266	-
52	21	23	264	14
51	-	-	262	-
50	20	22	260	-
49	-	-	258	13
48	19	21	256	-
47	-	-	254	-
46	18	20	252	12
45	-	-	250	-
44	17	19	248	-
43	-	-	246	11
42	16	18	244	-
41	-	-	242	-
40	15	17	240	10
39	-	-	238	-
38	14	16	236	-
37	-	-	234	9
36	13	15	232	-
35	-	-	230	-
34	12	14	228	8
33	-	-	226	-
32	-	13	224	-
31	11	-	222	7
30	-	12	220	-
29	-	-	218	-
28	10	11	216	6
27	-	-	214	-
26	-	10	212	-
25	9	-	210	5
24	-	9	208	-
23	-	-	206	-
22	8	8	204	4
21	-	-	202	-
20	-	-	200	-
19	7	7	198	3
18	-	-	196	-
17	-	-	194	-
16	6	6	192	2
15	-	-	190	-
14	-	-	185	-
13	5	5	180	1
12	-	-	175	-
11	-	-	170	-
10	4	4	165	0
9	-	-	160	-
8	-	-	155	-1
7	3	3	150	-
6	-	-	145	-2
5	-	-	140	-
4	2	2	130	-3
3	-	-	120	-
2	-	-	110	-4
1	1	1	100	-5

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО (женщины 16-39 лет)

Очки	Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места	Гибкость (+/- см)
	3 мин	4 мин		
100	120	165	270	35
99	118	160	269	-
98	116	156	268	-
97	114	153	267	34
96	112	150	266	-
95	110	148	265	-
94	108	144	264	33
93	106	141	263	-
92	104	138	262	-
91	102	135	261	32
90	100	132	260	-
89	98	129	259	-
88	96	126	258	31
87	94	124	257	-
86	92	122	256	-
85	90	120	255	30
84	88	118	254	-
83	86	116	253	-
82	84	114	252	29
81	82	112	251	-
80	80	110	250	-
79	78	108	249	28
78	76	106	248	-
77	74	104	247	-
76	72	102	246	27
75	70	100	245	-
74	68	98	244	-
73	66	96	243	26
72	64	94	242	-
71	62	92	241	-
70	60	90	240	25
69	59	88	239	-
68	58	86	238	-
67	57	84	237	24
66	56	82	236	-
65	55	80	235	-
64	54	78	234	23
63	53	76	233	-
62	52	74	232	-
61	51	72	231	22
60	50	70	230	-
59	49	68	228	-
58	48	66	226	21
57	47	64	224	-
56	46	62	222	-
55	45	60	220	20
54	44	58	218	-
53	43	56	216	-
52	42	54	214	19
51	41	52	212	-
50	40	50	210	-

49	39	48	208	18
48	38	46	206	-
47	37	44	204	-
46	36	42	202	17
45	35	40	200	-
44	34	38	198	-
43	33	36	196	16
42	32	34	194	-
41	31	32	192	-
40	30	30	190	15
39	29	29	188	-
38	28	28	186	14
37	27	27	184	-
36	26	26	182	13
35	25	25	180	-
34	24	24	178	12
33	23	23	176	-
32	22	22	174	11
31	21	21	172	-
30	20	20	170	10
29	19	19	168	-
28	18	18	166	9
27	17	17	164	-
26	16	16	162	8
25	15	15	160	-
24	14	14	158	7
23	13	13	156	-
22	12	12	154	6
21	11	11	152	-
20	10	10	150	5
19	-	-	148	-
18	9	9	146	4
17	-	-	144	-
16	8	8	142	3
15	-	-	140	-
14	7	7	135	2
13	-	-	130	-
12	6	6	125	1
11	-	-	120	-
10	5	5	115	0
9	-	-	110	-
8	4	4	105	-1
7	-	-	100	-
6	3	3	95	-2
5	-	-	90	-
4	2	2	85	-3
3	-	-	80	-
2	1	1	75	-4
1	-	-	65	-5

Абитуриенты, имеющие золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», вступительные испытания не проходят, при предъявлении ксерокопии соответствующего документа. Им засчитываются максимальные баллы, которые можно получить при прохождении вступительного испытания.

Абитуриенты, имеющие спортивное звание, **мастер спорта России (МС)** или спортивный разряд кандидат в **мастера спорта (КМС)** вступительные испытания не проходят, при предъявлении ксерокопии соответствующего документа. Им засчитываются максимальные баллы, которые можно получить при прохождении вступительного испытания.

4. Правила проведения испытания

4.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

4.2. Расписание вступительного испытания (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

4.3. Вступительное испытание по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриент выполняет легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости.

4.4. Испытания по гимнастике организуются и проводятся в спортивном зале, по легкой атлетике — на стадионе.

4.5. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, экзаменационный лист (выдается при подаче документов в приемную комиссию), спортивную форму и сменную спортивную обувь.

4.6. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением результата «Не зачтено» в экзаменационном листе.

4.7. Результаты вступительного испытания объявляются на следующий день после его проведения.