

Министерство Образования Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Осинниковский политехнический техникум»  
(ГПОУ ОПТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ОПТ

Л.А.Рылова

Приказ №

«19»

2024г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Программа вступительных испытаний  
по физической подготовке специалистов среднего звена  
по специальности  
40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**1. Правила проведения вступительных испытаний**

1.1. При приеме в ГПОУ ОПТ (далее – учреждение) для обучающихся 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 с отметкой «годен».

1.3. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.

1.4. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 3-х нормативов.

1.5. Каждый вид упражнения оценивается по 20-бальной шкале согласно нормативов (приводится ниже).

1.6. Все набранные баллы суммируются.

1.7. Минимальное количество баллов в сумме должно составлять 25, максимальное количество баллов – 60.

1.8. Абитуриенты, не уложившиеся в нормативы, получают 0 баллов и автоматически выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.9. Абитуриенты, получившие менее 25 баллов (неудовлетворительный результат), так же выбывают из списка рассматриваемых к зачислению.

1.10. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «зачет» или «незачет».

1.11. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а также 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 30 августа по 01 сентября 2021 года включительно.

1.14. Расписание вступительных испытаний в устной форме доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии при подаче документов, размещается на информационном стенде приемной комиссии и на сайте учреждения по адресу <http://grouopt.ru/>.

1.15. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.15.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.15.2. Иметь при себе паспорт. Данный документ является пропуском на вступительные испытания.

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

1.16.1. Не опаздывать на место проведения испытаний.

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

1.16.3. Знать нормативы по выполнению вступительных испытаний.

1.16.4. Ознакомиться с техникой безопасности при выполнении упражнений вступительных испытаний.

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

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

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

У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- ✓ быстрота (бег 100 м),
- ✓ сила (подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)),
- ✓ гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке).

**2.1. Бег на 100 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки – 5 см, ширина дорожек –  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2–4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ✓ участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- ✓ участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- ✓ старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

## **2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ✓ нарушение требований к исходному положению;
- ✓ нарушение техники выполнения испытания;
- ✓ нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»
- ✓ отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- ✓ превышение допустимого угла разведения локтей;
- ✓ одновременное разгибание рук.

## **2.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- ✓ столы и стулья;
- ✓ табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- ✓ магnezия;
- ✓ наждачная бумага;
- ✓ материя для протирки грифа перекладины;
- ✓ разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- ✓ гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ✓ нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- ✓ нарушение техники выполнения испытания;
- ✓ подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- ✓ фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- ✓ подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- ✓ явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **2.4. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ✓ сгибание ног в коленях;
- ✓ фиксация результата пальцами одной руки;
- ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

#### **3. Нормативы прохождения испытаний:**

### Юноши

| №<br>п/п | Упражнения  | Баллы |      |      |      |      |      |      |      |    |
|----------|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|----|
|          |   | 20    | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 0  |
| 1        | 2   | 3     | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11 |
| 1.       | Бег 100м (с)  | 13,4  | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,4 | 14,5 | 14,6 |    |
| 2.       | Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) | 12    | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    |    |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)        | 13    | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |    |

### Девушки

| №<br>п/п | Упражнения   | Баллы |      |      |      |      |      |      |      |    |
|----------|--|-------|------|------|------|------|------|------|------|----|
|          |  | 20    | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 0  |
| 1        | 2  | 3     | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11 |
| 1.       | Бег 100 м  | 16,0  | 16,2 | 16,4 | 16,8 | 17,0 | 17,4 | 17,6 | 17,8 |    |
| 2.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз) | 15    | 14   | 13   | 12   | 10   | 9    | 8    | 7    |    |
| 3.       | Наклон вперед из положения стоя на скамейке                | 16    | 14   | 13   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |    |

|                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Суммарное количество баллов</b> | <b>Итоговая оценка за испытание</b> |
| 0–24                               | Незачет                             |
| 25 и более                         | Зачет                               |