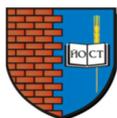


Приложение 1  
к Приказу №28  
от 28 февраля 2025г



**ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
“ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ”**

**Рассмотрено и одобрено**  
Методическим советом  
ГБПОУ РМЭ “Йошкар-Олинский  
строительный техникум”  
протокол № 3 от 28 февраля 2025г.

**Утверждено**  
Приказом директора  
ГБПОУ РМЭ “Йошкар-  
Олинский строительный  
техникум”  
№ 28 от «28» февраля 2025г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
для специальности  
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**1. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

1.1. При приеме в ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский строительный техникум» по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность проводятся вступительные испытания по физической культуре. Вступительные испытания, требуют у поступающих наличия определенных физических качеств и проводятся в форме сдачи нормативов по физической культуре.

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- челночный бег 10х10м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного и среднего общего образования);
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

1.2. Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируется результат контрольных нормативов.

1.3. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

1.4. Лица, получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

1.5. Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в другое время.

1.6. Утвержденное расписание вступительных испытаний (дата, время, место проведения экзамена) доводится до сведения абитуриентов путем размещения на сайте техникума и на информационном стенде приемной комиссии.

1.7. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии. Факт ознакомления с расписанием подтверждается личной подписью абитуриента в экзаменационном листе, который абитуриент получает в приемной комиссии при оформлении личного дела. В экзаменационном листе указываются дисциплина, место и дата сдачи вступительных испытаний. По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

1.8. Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня.

1.9. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 30 минут до его начала в место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- иметь при себе спортивную форму для выполнения вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт и экзаменационный лист, справку 086-У, которые являются пропуском на вступительное испытание.
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- выполнить разминку перед началом вступительных испытаний;
- соблюдать технику безопасности на вступительных испытаниях.
- находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки) при прохождении вступительных испытаний;
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов;
- за нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не прошел испытание», о чем делается запись в протоколе;

1.10. Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию.

## **2. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)**

### **2.1. Челночный бег**

Челночный бег 10х10 м выполняется на ровной площадке или в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» следует пробежать 10 м, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Если экзаменуемый неумышленно не коснулся линии более двух раз, результат не засчитывается.

**2.2. Прыжок в длину с места** выполняется на площадке или в зале. Абитуриент выполняет три попытки, засчитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки и приземляется на две ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см).

**2.3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – вступительное испытание для девушек.** Исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

**2.4. Подтягивание в висе на высокой перекладине - вступительное испытание проводится для юношей.** Подтягивание выполняется на высокой 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. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

## **3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ**

**3.1.** По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблица 1 и 2). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 60 баллов. **При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.**

3.2. Максимальное количество баллов (60 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется:

– победителям и призерам заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (в течение четырех лет, следующих за годом проведения олимпиады);

– поступающим, имеющим звание мастер спорта России международного класса или гроссмейстера России;

– поступающим, имеющим звание мастер спорта России;

– поступающим, имеющим спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

– поступающим, имеющим I спортивный разряд – при предоставлении удостоверения / заверенной выписки из протокола всероссийских или международных соревнований / диплома победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

– Поступающим, выполнившим установленные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия, и овладевшим знаниями и умениями определенной степени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – при представлении соответствующего удостоверения, знака отличия ГТО, приказа Министерства спорта Российской Федерации (для золотого знака отличия) и распорядительного акта органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта (для серебряного и бронзового знаков).

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

**Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов на базе основного общего образования**

№ п/ п	Наименование упражнений	Юноши					Девушки				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Челночный бег 10х10м(сек)	26.0	27.5	28.5	31.0	32.0	29.5	31.5	32,0	32.5	33.5
2	Прыжок в длину с места (см)	235	215	210	205	200	190	180	170	160	150
3	Подтягивание – юноши (раз)	15	12	8	6	4					
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки (раз)						15	12	10	8	6

*При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.*

Вступительное испытание считается пройденным успешно для поступающих на базе среднего общего образования (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 15 баллов.

**Таблица 2. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов на базе среднего общего образования**

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши					Девушки				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Челночный бег 10х10м(сек)	27.5	28.5	29.5	32.5	32.5	30.0	31.5	32,5	33.0	34.5
2	Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	190	185	180	170	160	150	140
3	Подтягивание – юноши (раз)	11	9	4	3	2					
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки (раз)						12	10	8	6	5

*При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.*

Руководитель физического воспитания техникума



/Т.В.Комлева/