

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КАМЫШИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНПО  
«Камышинский колледж бизнеса»  
Н.А. Столба  
« 20 » мая 2022 г.



**ПРОГРАММА  
вступительного испытания  
по дисциплине «Физическая культура»  
для абитуриентов, поступающих на обучение по специальности  
40.02.02. Правоохранительная деятельность**

Рассмотрено на заседании  
ПЦК общеобразовательных и  
естественнонаучных дисциплин  
Протокол №11 от 11.05.2022

## **1. Порядок и форма проведения вступительного испытания**

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором АНПОО «Камышинский колледж бизнеса».

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются только абитуриенты, представившие справку формы 086-у и основную медицинскую группу для занятий физической культурой (I группа).

Длительность вступительных испытаний по физической культуре – не более двух астрономических часов (120 минут). Выполнение вступительных испытаний должно проходить в присутствии законного представителя и начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок проведения вступительного испытания, их права и обязанности, а также правила безопасности при проведении вступительного испытания.

Для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов предоставляется время (не менее 15 минут). Для сдачи нормативов поступающие должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Поступающие, получившие неудовлетворительную оценку или не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются. Поступающий, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине (наличие подтверждающего документа), допускается к вступительным испытаниям в другое время.

### **1. Содержание программы вступительного испытания**

Вступительное испытание по физической культуре проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, результаты которых оцениваются, переводятся в баллы и оценивается по системе зачет/незачет.

Юноши:

- поднимание туловища из положения, лёжа на спине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на скакалке за 1 минуту

Девушки:

- поднимание туловища из положения, лёжа на спине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на скакалке за 1 минуту

### **2. Правила выполнения контрольных упражнений**

#### **Упражнение 1 Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Упражнение выполняется из исходного положения: испытуемый лежа на спине, на гимнастическом мате или любой ровной мягкой поверхности держит руки за головой "в замке", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Данное упражнение считается незачтенным при:

- отсутствии касания локтями бедер (коленей);
- отсутствии касания лопатками мата;
- размыкании пальцев "из замка";
- смещении таза (поднимании таза);
- изменении прямого угла согнутых ног.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

### Упражнение 2 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа, расстояние между кистями – чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения – произвольный.

Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных «отжиманий».

### Упражнение 3 Прыжки на скакалке за 1 минуту

Испытуемый принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперёд или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута. При готовности абитуриент выполняет прыжки на месте на двух ногах через вращающуюся скакалку. После остановки, или нарушения темпа, абитуриент может продолжать выполнение прыжков через скакалку. Результат измеряется по количеству прыжков выполненных за 1 минуту.

Неудачная попытка характеризуется:

- выполнением прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
- перешагиванием через скакалку;
- прыжками других вариантов исполнения.

Испытуемый имеет право на одну попытку.

### 3. Критерии оценки вступительного испытания

на базе основного общего образования

№ п/п	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
		Количество баллов					
		3	4	5	3	4	5
1	«Поднимание туловища из положения лежа на спине»	15	20	$\geq 25$	10	12	$\geq 15$
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	15	18	$\geq 20$	9	10	$\geq 16$
3	Прыжки на скакалке за 1 минуту	40	50	$\geq 60$	50	60	$\geq 70$

**на базе среднего общего образования**

№ п/п	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
		Количество баллов					
		3	4	5	3	4	5
1	«Поднимание туловища из положения лежа на спине»	20	25	≥30	15	17	≥20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	20	23	≥25	12	15	≥18
3	Прыжки на скакалке за 1 минуту	55	60	≥70	50	60	≥70

**Критерии оценивания вступительных испытаний**

По результатам выполнения трех контрольных тестов набранные поступающим баллы суммируются. В случае если один из нормативов не сдан или показанный результат ниже минимально возможного, поступающий получает за этот норматив 0 баллов. Сумма баллов определяет итоговую оценку:

№	Итоговая оценка	Сумма баллов по итогам контрольных тестов	
1	От 0 до 8	От 0 - 40 баллов	Не зачтено
2	9	40 баллов	Зачтено
3	10	50 баллов	
4	11	60 баллов	
5	12	70 баллов	
6	13	80 баллов	
7	14	90 баллов	
8	15	100 баллов	