

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБПОУ СО СГТ  
Н.А. Симонова  
Приказ от 02.04.2024 г. № 121-пд

**Программа вступительных испытаний  
по предмету «Физическая культура»  
для специальностей  
40.02.02 Правоохранительная деятельность  
49.02.01 Физическая культура**

Программа вступительных испытаний по физической культуре  
для абитуриентов, поступающих на все формы обучения ГБПОУ СО СГТ

Программа разработана на основании ФГОС СОО  
Преподавателем: Немудрым М.И.

Сергиевск, 2024

**Условия сдачи нормативов по физической подготовке для кандидатов на обучение в ГБПОУ СО СГТ по специальностям 40.02.02 Правоохранительная деятельность; 49.02.01 Физическая культура в 2024 году:**

Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке кандидатов на обучение оценивается в баллах по результатам выполнения четырех контрольных упражнений:

- для кандидатов на обучение из числа лиц мужского пола:  
подтягивание на перекладине, бег 100 м, бег (кросс) на 1000 м, упражнение на гибкость
- для кандидатов на обучение из числа лиц женского пола:  
поднимание туловища, бег 100 м, бег (кросс) на 500 м, упражнение на гибкость

При выполнении СКУ результат не засчитывается и кандидат на обучение не допускается к дальнейшим испытаниям по физической подготовке, если по одному из упражнений он выполняет менее одного повторения. Сумма минимального количества баллов (минимальный порог), подтверждающая успешное выполнение четырех контрольных нормативов, устанавливается протоколом предметно-экзаменационной комиссии.

Допускается сдача только одного из контрольных нормативов с результатом не менее 1 балла при условии выполнения оставшихся трех нормативов не ниже установленного минимального порога.

**Например.** Кандидат (юноша), поступающий на обучение по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, при сдаче контрольного упражнения по подтягиванию на перекладине подтянулся 2 раза и набрал 1 балл.

В этом случае по трем другим контрольным упражнениям ему необходимо набрать общую сумму не менее минимального порога минус 1 балл. Сумма по всем трем испытаниям должна составить минимальный порог.

Если кандидат на обучение при сдаче одного из четырех контрольных упражнений набрал 0 баллов, т.е. не подтвердил сдачу данного упражнения, то дополнительное вступительное испытание по физической подготовке в целом считается не пройденным. В этом случае кандидат на обучение не допускается к дальнейшему прохождению дополнительного вступительного испытания по физической подготовке и участию в конкурсе для поступления в образовательную организацию ГБПОУ СО СГТ.

**Нормативы и шкала оценки результатов их выполнения в баллах для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение по специальностям 40.02.02 Правоохранительная деятельность, 49.02.01 Физическая культура.**

1. Подтягивание на перекладине без учета времени. Выполняется из неподвижного вися хватом сверху, руки в положении вися выпрямлены. Положение вися фиксируется 1-2 сек. Подтягивание засчитывается, когда подбородок выше уровня перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, выполнение рывковых, хлестовых и маховых движений.

количество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	0	1	4	7	10	15	17	20	22	25
количество	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
баллы	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

2. Поднимание туловища (для женщин). Выполняется за 30 секунд и результат умножается на 2, выполнить максимальное количество подниманий туловища – из положения лежа на спине, руки за голову, туловище необходимо поднимать до образования угла в 90 градусов (допускается незначительное сгибание ног), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками, затем, без паузы для отдыха.

количество	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

количество	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
баллы	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

3. Бег на 100 м. Выполняется по беговым дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров) по команде судьи – стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. При беге до дистанции запрещается переход на соединение дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1сек.

Юноши время (сек)	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Девушк и время (сек)	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6
Юноши время (сек)	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
баллы	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Девушк и время (сек)	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1

4. Бег (кросс) на 1000м (юноши) и 500м (девушки). Выполняется по местности или дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи – стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию. Результаты определяются с точностью до 1 сек.

Юноши время (сек)	4,40	4,35	4,30	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	
баллы	0	3	5	7	9	11	13	15	16	17	18	
Девушки время (сек)	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	
Юноши время (сек)	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	2,45	2,40

баллы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Девушки время (сек)	2,55	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46	2,45	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40

5. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Исходное положение – основная стойка на гимнастической скамейке. По команде испытуемый выполняет наклоны вперед руками пытаясь коснуться пола на счет «раз, два, три». Результат: фиксируется количество сантиметров пересечения ладоней за пределами ступней на скамейке.

Юноши	0	2	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16	17	18
баллы	0	5	10	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Девушк и	0	2	5	7	9	11	13	15	16	17	18	19	20	21

Спортивная форма одежды используется индивидуально (шорты, майка, спортивные штаны, кроссовки).

Зачисляются абитуриенты успешно прошедшие вступительные испытания, т.е. набравшие минимальный порог, по результатам освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании.

Если кандидат набирает минимальный порог и выше, то он считается успешно прошедшим вступительные испытания.

Минимальный порог для успешного прохождения вступительных испытаний 60 баллов.