

Санкт-Петербургское бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«ПЕТРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Методической
предметно-цикловой
комиссией
«Физического воспитания»

Заместитель директора по ВР
 С.О. Лукашева

Протокол № 6 от 11.01.2022

12 января 2022 года

Председатель предметной
экзаменационной комиссии
 М.В. Ключкова

Пояснительная записка

по организации вступительных испытаний по физкультуре
(для специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»)

Санкт-Петербург
2022 г.

Пояснительная записка разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчики:

Клочкова М.В. председатель МПЦК

Иванова Н.В. преподаватель Ф.К

Правила приема вступительных испытаний в 2022 году
Условия сдачи нормативов по физической подготовке для кандидатов на
обучение по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Общие указания.

Экзамен является средством проверки уровня развития физических качеств абитуриентов, поступающих на специальность 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

На основании требований к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена юрист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности (ОК 14).

Для определения уровня физической подготовленности абитуриентов проводятся вступительные испытания, которые определяют уровень развития физических качеств.

Правила организации и порядок проведения вступительных испытаний.

На основании рекомендаций по организации образовательной деятельности в условиях предупреждения распространения инфекции COVID-19 в РФ и в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора для обеспечения безопасности абитуриентов и экзаменаторов вступительные испытания проводятся в малых группах по 8-14 человек. Во время проведения вступительных экзаменов должны быть соблюдены следующие правила:

–Бесконтактная термометрия при входе в учебное заведение. Лица с признаками ОРВИ незамедлительно изолируются.

–Абитуриенты приходят на экзамен СТРОГО по графику, дабы исключить скопление людей.

–Исключается скопление абитуриентов в коридорах и аудиториях.

–Социальная дистанция минимум 1,5 -2м.

–Обязательное использование масок и перчаток экзаменаторами.

–Организация питьевого режима (одноразовая посуда, дезинфекция дозаторов).

–Передвижение по колледжу только в сопровождении экзаменатора.

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку (086-у) установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией и получившие экзаменационный лист.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь и др.) подтверждают это документально и получают допуск у ответственного секретаря приемной комиссии и могут быть допущены на следующий поток вступительных испытаний (если такой будет).

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально для каждого абитуриента в приемной комиссии при подаче документов.

Накануне вступительных испытаний проводится видео консультация, где разъясняется формат экзамена, правила поведения и техника безопасности.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться СТРОГО по графику;
- необходимо иметь при себе маску и перчатки;

- необходимо соблюдать социальную дистанцию минимум 1,5-2м.
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист абитуриента (где указаны фамилия, имя, отчество и специальность), медицинскую справку 086-у(оригинал).

Перед вступительными испытаниями проводится инструктаж по технике безопасности и проведении экзамена.

Врач вправе не допустить абитуриента к испытаниям по медицинским противопоказаниям.

Во время проведения вступительного испытания абитуриент обязан соблюдать правила поведения и техники безопасности, правила социального дистанцирования 1,5-2 метра между абитуриентами. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении.

- Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

- В связи с часто меняющимися погодными условиями, и **соблюдением принципа равных условий** скоростные способности кандидатов на обучение проверяются контрольным упражнением: «Челночный бег 10*10м» в спортивном зале.

Вступительное испытание проводится в один день в практической форме и состоит из двух контрольных упражнений:

- юноши выполняют подтягивание на перекладине и челночный бег 10*10м;
- девушки выполняют сгибание, разгибание рук в упоре лежа и челночный бег 10*10м.

На экзамене абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной сменной обуви. Запрещается выполнять вступительные испытания в ботинках или легкоатлетических шиповках. Экзамен проводится в малых группах, в один день, в два этапа:

I этап

- Проверка физической силы абитуриентов

Девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (*);

Юноши – подтягивание на перекладине (**).

II этап

- Проверка скоростных качеств

Девушки – челночный бег 10*10м;

Юноши – челночный бег 10*10м.

(*) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Из положения упор лежа (туловище прямое) выполнять сгибание рук до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания «волной», касание пола бедрами и животом.

() Подтягивание на перекладине (юноши).** Из виса хватом сверху с выпрямленными руками и туловищем по команде «Начи-най», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Допускается выполнение упражнения с согнутыми ногами. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается.

Челночный бег 10*10м. Выполняется в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Представляет из себя бег с чередующимся резким торможением в конце каждого 10 м отрезка и разворотом. Хронометраж прекращается, когда бегущий пробежит 10 отрезков по 10 метров с разворотами. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Максимальная оценка при выполнении одного этапа вступительного испытания 50 баллов. Общая оценка за вступительное испытание по физической подготовке складывается из баллов, набранных кандидатом на обучение за каждое из двух контрольных этапов (максимально 100 баллов). Все набранные баллы суммируются.

Абитуриенты, не уложившиеся хотя бы в один из нормативов, получают 0 баллов и автоматически выбывают из рейтингового списка.

Результат вступительного испытания по физической подготовке оценивается по зачетной системе («зачет», «незачет»)

Проходной балл (балл для получения зачета) ежегодно устанавливается Правилами приема.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений**(юноши)**

Баллы	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Челночный бег 10*10м (сек)
50	13	27.0
49	-	27.1
48	-	27.2
47	-	27.3
46	12	27.4
45	-	27.5
44	-	27.6
43	-	27.7
42	-	27.8
41	11	27.9
40	-	28.0
39	-	28.1
38	-	28.2
37	-	28.3
36	10	28.4
35	-	28.5
34	-	28.6
33	-	28.7
32	-	28.8
31	9	28.9
30	-	29.0
29	-	29.1
28	-	29.2
27	8	29.3
26	-	29.4
25	-	29.5
24	-	29.6
23	7	29.7
22	-	29.8
21	-	29.9
20	-	30.0
19	6	30.1
18	-	30.2
17	-	30.3
16	-	30.4
15	-	30.5
14	5	30.6
13	-	30.7
12	-	30.8
11	-	30.9
10	4	31.0
9	-	31.1
8	-	31.2
7	3	31.3
6	-	31.4

5	-	31.5
4	2	31.6
3	-	31.7
2	-	31.8
1	1	31.9

**Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений
(девушки)**

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Челночный бег 10м*10м (сек)
50	16	30.0
49	-	30.1
48	-	30.2
47	-	30.3
46	15	30.4
45	-	30.5
44	-	30.6
43	-	30.7
42	14	30.8
41	-	30.9
40	-	31.0
39	-	31.1
38	13	31.2
37	-	31.3
36	-	31.4
35	-	31.5
34	12	31.6
33	-	31.7
32	-	31.8
31	11	31.9
30	-	32.0
29	-	32.1
28	10	32.2
27	-	32.3
26	-	32.4
25	9	32.5
24	-	32.6
23	-	32.7
22	8	32.8
21	-	32.9
20	-	33.0
19	7	33.1
18	-	33.2
17	-	33.3
16	6	33.4
15	-	33.5
14	-	33.6
13	5	33.7
12	-	33.8

11	-	33.9
10	4	34.0
9	-	34.1
8	-	34.2
7	3	34.3
6	-	34.4
5	-	34.5
4	2	34.6
3	-	34.7
2	-	34.8
1	1	34.9