

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНПО «Академический колледж»)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПО

«Академический колледж»

Е.Н. Лесняк

«24» февраля 2025 г.

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
**для поступающих на специальность**  
**40.02.02. Правоохранительная деятельность**

## 1. Порядок и форма проведения вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором АНПОО «Академический колледж». Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в спортивном комплексе колледжа. Поступающие для обучения по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» должны иметь основную медицинскую группу для занятий физической культурой. К выполнению физических упражнений допускаются только абитуриенты, имеющие 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 медицинского работника и начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

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

Для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов предоставляется время (не менее 15 минут), возможно проведение разминки в составе группы. 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.

### Содержание программы вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, результаты которых оцениваются и переводятся в зачетную/незачетную систему.

Юноши: подтягивание на перекладине; поднятие туловища из положения, лёжа на спине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; прыжки на скакалке за 1 минуту; наклоны вперёд из положения сидя; прыжки в длину с места двумя ногами.

Девушки: подтягивание на низкой перекладине; поднятие туловища из положения, лёжа на спине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; прыжки на скакалке за 1 минуту; прыжки в длину с места двумя ногами; наклоны вперёд из положения сидя.

### Правила выполнения контрольных упражнений

#### 1). «Поднимание туловища из положения лёжа на спине».

Упражнение представлено из поднимания туловища из положения лежа на спине и 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. Поступающий

выполняет максимальное количество подъемов туловища в течение 30 секунд, 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. Зачитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

## **2). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.**

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».

## **3). Прыжки на скакалке за 1 минуту.**

Описание выполнения: испытуемый принимает исходное положение – стоя на двух ногах в руках держит концы скакалки, руки вперед 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.

## **4). Подтягивание на перекладине.**

- Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч.
- Начинайте выполнять подтягивание из вися на высокой перекладине.
- Движение стоит выполнять в полную амплитуду.
- Плавное опуститесь вниз, делая вдох.

## **5). Подтягивание на низкой перекладине.**

- Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

- Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины.
- После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.
- Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.
- Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.
- Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### б). Прыжки в длину с места двумя ногами.

- Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
- Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
- Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
- Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
- Участник имеет право:
  - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
  - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

#### 7). Наклоны вперед из положения сидя.

- Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение:
  - сидя на полу, ноги на ширине плеч,
  - носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые.
- На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой.
- Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды.

## 2. Критерии оценки вступительного испытания

| № п/п | Контрольные тесты   | Юноши |    |    | Девушки |    |    |
|-------|---|-------|----|----|---------|----|----|
|       |   | 5     | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| 1     | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (количество раз) | 50    | 45 | 40 | 40      | 35 | 26 |
| 2     | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)             | 32    | 27 | 22 | 20      | 15 | 10 |
| 3     | Прыжки на скакалке за 1 минуту (количество раз)                   | 58    | 56 | 54 | 66      | 64 | 62 |

|   |  |     |     |     |     |     |     |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Подтягивание на перекладине<br>(количество раз)        | 14  | 11  | 8   | -   | -   | -   |
| 5 | Подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз) | -   | -   | -   | 14  | 11  | 8   |
| 6 | Прыжки в длину<br>(см)                                 | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя.<br>(см)              | 13  | 11  | 6   | 20  | 15  | 13  |

Разработчик:

И.о. заведующего кафедрой  
общеобразовательных дисциплин



С.В. Грачева