

1. Цель вступительных испытаний

Целью вступительного испытания по физической подготовке является определение исходного уровня физической подготовленности абитуриентов и его соответствия возможностям успешного освоения учебной программы и овладения специальностью.

II. Задачи вступительных испытаний

Программа вступительного испытания по физической подготовке опирается на обязательный минимум содержания основного общего образования, установленный Государственным стандартом и определенный в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для учащихся средних общеобразовательных школ, по итогам изучения которой абитуриент должен:

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать правила соревнований и условия выполнения нормативов;
- уметь правильно подбирать и готовить спортивную форму и обувь, самостоятельно проводить разминку перед выполнением нормативов;
- иметь навыки бега на короткие, средние и длинные дистанции в условиях естественной местности (кросс) и на стадионе, навыки выполнения силовых упражнений.

III. Содержание вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из 3 (трёх) контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Для юношей.

1. Бег 1000 метров без учета времени.
2. Метание мяча не менее 32 метров.
3. Подтягивание в висе не менее 10 раз.

Для девушек.

1. Бег 1000 метров без учета времени.
2. Метание мяча не менее 20 метров.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 15 раз.

Вступительные испытания проводятся в один день.

Сначала выполняются упражнения на быстроту (бег 1000 м), затем на силу (подтягивание на перекладине, отжимания) и на ловкость (метание мяча).

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В исключительных случаях (по причине срыва или падения, не связанной непосредственно с действиями выполняющего упражнение) председатель комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения результата не допускается.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению экзаменационной комиссии Колледжа допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Вступительное испытание по физической подготовке оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений (нормативов):

- подтягивание на перекладине, бег на 1000 м, метание мяча (150 гр) – для юношей;
- отжимания в упоре лежа, бег на 1000 м, метание мяча (150 гр) – для девушек.

III. Организация вступительного испытания

Прием вступительного испытания по физической подготовке организуется и проводится экзаменационной комиссией по утвержденному расписанию.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

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

Сдача нормативов осуществляется в спортивной форме. При подаче заявления абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов.

Абитуриент при выполнении нормативов имеет право:

- обратиться за медицинской помощью;
- получить разъяснения о порядке прохождения экзамена;
- выразить свое несогласие по процедуре проведения экзамена, о чем сообщить письменно

председателю приемной комиссии, а при несогласии с ним - в апелляционную комиссию.

Сдача нормативов проводится согласно условиям их выполнения. Никто не имеет права оказывать помощь абитуриенту при сдаче нормативов. За недисциплинированность, некорректные действия, а также в случае, если действия экзаменуемого мешают другим абитуриентам, он может быть отстранен от сдачи экзамена. Если абитуриент показывает явную техническую или функциональную неподготовленность при сдаче какого-либо норматива, то решением экзаменационной комиссии по физической подготовке или медицинского работника он может быть также отстранен от дальнейшей сдачи экзамена.

IV. Требования к выполнению контрольных упражнений

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

- бег 1000 м выполняется на ровном прямом участке асфальтированной дороги или на стадионе (манеже), старт низкий или высокий по командам: «На старт», «Внимание», «Марш», - пробежать 1000 метров без учета времени. Участник не должен перейти на шаг в течение прохождения дистанции.

- подтягивание на перекладине (юноши) из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Результат определяется в количестве подтягиваний;

- Отжимание от гимнастической скамейки в положении упор лежа (девушки): из положения упор лёжа на гимнастической скамейки, сгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов, касание груди гимнастической скамейки обязательно.

Выполнение рывковых и маховых движений в подтягивание запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда

применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Результат определяется в количестве подтягиваний (юноши), отжиманий (девушки);

- метание мяча проводится на стадионе. Участнику даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет. Метание выполняется как с места, так и с разбега по выбору абитуриента.

V. Критерии оценки результатов вступительных испытаний

Выполненная работа студента оценивается критериями «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае наличия результата при выполнении контрольных упражнений по всем испытаниям.

«Не зачтено» выставляется абитуриенту в случае отсутствия результата при выполнении контрольных упражнений или отказа от его выполнения. Вступительные испытания оформляются ведомостью, в котором фиксируются результаты качеств физической подготовки, выявленных у абитуриентов.

VI. Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

1. Измерительная рулетка.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи для метания.
5. Перекладина гимнастическая.
6. Секундомеры.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ СО «ТМК»

И.А. Мочалов



РАСПИСАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ 2025г.

№	Код	Наименование специальности	Вступительные испытания	Дата проведения	Аудитория
1	40.02.02	Правоохранительная деятельность	Физические испытания	08.08.2025г. в 13.00	Спортивный зал
Дополнительный день					
2	40.02.02	Правоохранительная деятельность	Физические испытания	29.08.2025г. в 13.00	Спортивный зал

ВНИМАНИЕ: ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПАСПОРТ!