



Сибирский университет
потребительской
кооперации
(СибУПК)

автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор Сибирского университета
потребительской кооперации (СибУПК)
В.И. Бакайтис
«31» января 2024г.



**Программа вступительных испытаний
по дисциплине: «Физическая культура»**

**для поступающих на обучение по образовательной программе
среднего профессионального образования - специальности
40.02.02. Правоохранительная деятельность**

Новосибирск
2024

1. Общие положения

1.1. Программа устанавливает порядок проведения вступительного испытания в форме испытаний по физической культуре для поступающих в автономную некоммерческую образовательную организацию высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации» (далее – Университет) по образовательной программе среднего профессионального образования;

1.2. Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 декабря 2013 г. N 1422 "Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств";

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»;

Уставом Университета;

Правилами приема в Университет по образовательным программам среднего профессионального образования (далее - Правила приема).

1.3. Проведение ежегодных вступительных испытаний форме испытаний по физической культуре для поступающих в Университет по образовательным программам среднего профессионального образования регламентируется настоящей программой и иными локальными актами Университета.

1.4. Прием вступительных испытаний по физической культуре организуется и проводится экзаменационной комиссией в составе преподавателей кафедры физического воспитания и спорта по утвержденному приемной комиссией расписанию.

2. Организация и порядок проведения вступительных испытаний

Программа вступительных испытаний по физической культуре предназначена для приема поступающих на специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность (далее – 40.02.02).

2.1. Цель вступительного испытания: выявление уровня развития физических навыков и подготовленности поступающих.

2.2. Порядок проведения вступительного испытания:

К вступительному экзамену допускаются поступающие, подавшие заявление по специальности 40.02.02.

Поступающие имеющие золотой, серебряный или бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее соответственно - знак ГТО, Комплекс ГТО) освобождаются от сдачи вступительного испытания по физической культуре.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь, и др., подтверждено документально), допускаются в другой день, согласно утвержденному расписанию.

Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого поступающего в приемной комиссии при подаче документов.

В день вступительного испытания поступающий обязан:

- Явиться за 15 минут до его начала;
- Иметь при себе паспорт, сменную спортивную форму и обувь.

Во время проведения вступительного испытания поступающий обязан соблюдать правила поведения. За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении.

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проходят в учебном корпусе по адресу: г. Новосибирск, проспект Карла Маркса, 26:

- аудитория 024 – спортивный зал.

Длительность испытаний ограничивается 4-мя академическими (1 академический час равен 45 астрономическим минутам) часами, с 15- минутным перерывом.

Во время проведения вступительных испытаний поступающие должны следовать установленному ходу проведения испытаний:

1. Без приглашения не входить;
2. После приглашения войти, показать преподавателю паспорт (для удостоверения личности);
3. Занимать только указанное ему место;
4. Соблюдать тишину;
5. Работать самостоятельно;
6. Не разговаривать с другими поступающими;
8. Не пользоваться средствами оперативной связи;
9. Не покидать пределов спортивного зала, в котором проводится вступительное испытание, без разрешения проводящих вступительное испытание членов экзаменационной комиссии.

При возникновении вопросов, связанных с проведением испытания, поступающий поднятием руки обращается к члену экзаменационной комиссии и при его подходе задает вопрос, не отвлекая внимания других поступающих.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется со вступительного испытания с проставлением неудовлетворительного результата независимо от числа правильно выполненных заданий, о чем составляется акт, утверждаемый председателем приемной комиссией.

Вступительные испытания проводятся по нормативам, определенным с учетом возрастного и гендерного признака по зачетной и балльной системе (Приложение 1).

Проект вносит:

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

 С.Г. Немилостивая

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 Л.В. Ватлина

Ответственный секретарь приемной комиссии

 А.В. Костина

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура»

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 за 30 сек, кол-во раз	15	20	≥25	10	12	≥15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	15	18	≥20	9	10	≥16
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192-212	213-234	≥235	157-172	173-187	≥188

Критерии оценки вступительного испытания 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 за 30 сек, кол-во раз	20	25	≥30	15	17	≥20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	20	23	≥25	12	15	≥18
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192-212	213-234	≥235	157-172	173-187	≥188

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

№ п/п	Итоговые баллы	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	

Техника выполнения испытания

1. Поднятие туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. 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. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение назад;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.