Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
"Жигулевский государственный колледж"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
_____М.Н. Тусинова
«24»__04____2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГАПОУ СО «ЖГК»
_____С.А. Федякина
«24»__04____2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Жигулевск, 2026

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания проводятся в соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующих у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств (далее вступительные испытания), утвержденных Министерством просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 г. № 457 «Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» в редакции с изменениями от 28.10.2024 г. № 750 и Правилами приема в ГАПОУ СО «Жигулевский государственный колледж» утвержденных приказом по ГАПОУ СО «ЖГК» от 02.02.2026 г. № 9-од

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательнойпрограммы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа вступительных испытаний включает следующие виды физических упражнений (тесты):

– бег на дистанцию 60 м;

– прыжок в длину с места;

– подтягивание на перекладине (юноши);

– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

II. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания заблаговременно, перед началом вступительных испытаний переодеться в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Перед проведением испытания абитуриентам сообщают правила и порядок прохождения, их права и обязанности, а также предоставляют время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки перед выполнением упражнений.

Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении, по вине третьих лиц) по решению экзаменационной комиссии может

быть пройдено испытание повторно

К сдаче вступительного испытания допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, что подтверждается результатами медицинского осмотра.

Во время проведения испытаний по физической культуре поступающие должны соблюдать следующие требования:

-без приглашения не входить;

-после приглашения войти, предъявить паспорт (для удостоверения личности)

-занимать только указанное ему место

-соблюдать тишину

-работать самостоятельно

-не разговаривать с другими поступающими

-не покидать пределы спортивного зала (спортивной площадки) без разрешения членов комиссии

При возникновении вопросов, абитуриент обращается к членам комиссии, предварительно подняв руку.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с проставлением неудовлетворительного результата в сводную ведомость, не зависимо от количества правильно выполненных заданий.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м. Проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводяруки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Абитуриент выполняет три попытки. В протокол вносится лучший результат.

3. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения неподвижного виса на прямых руках. При выполнении упражнения необходимо заводить подбородок за перекладину, подбородок на уровне перекладины или ниже уровня перекладины не засчитывается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Основные ошибки: раскачивания, подтягивания рывками, отсутствие разгибания рук в локтях.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (вступительное испытание проводится для девушек) выполняется в зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч находятся по бокам от контактной платформы, кисти направлены вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Основные ошибки: отжимания «волной», отжимания «домиком», касание пола бёдрами/коленями/тазом, поочередное разгибание рук, отсутствие касания платформы.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в сводном протоколе (приложение 1), выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблица № 1). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения (тесты), составляет 60 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке

Физической подготовленности абитуриентов

№ п/п	Контрольное упражнение	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	**Бег 60 м (сек.)**	9.6	10.0	10.4	10.6	10.9	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	**Прыжок в длину с места (см)**	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190
3	**Подтягивания ввисе на перекладине / юноши (кол-во раз)**						12	10	8	6	4
4	**Сгибание и разгибание рук вупоре лёжа на полу / девушки (кол-во раз)**	18	16	14	12	10					

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 25. Результаты вступительных испытаний заносятся в с водную ведомость (приложение 2).

Максимальное количество баллов (60 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется:

– участникам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов Европы, первенства мира, первенстваЕвропы;

– победителям и призерам заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (в течение четырех лет, следующих за годом проведения олимпиады);

– абитуриентам, имеющим звание мастер спорта России международного класса или гроссмейстер России;

– абитуриентам, имеющим звание мастер спорта России;

– абитуриентам, имеющим спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

– абитуриентам, имеющим золотой, серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

– абитуриентам, имеющим I взрослый спортивный разряд

Максимальное количество баллов (60 баллов) начисляется вышеперечисленным категориям абитуриентов при предоставлении любого из следующих документов:

– удостоверения;

– заверенной выписки из протокола всероссийских или международных соревнований;

– зачетной классификационной книжки, заверенной организацией;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации (для золотого знака отличия ГТО);

– распорядительного акта органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта (для серебряного и золото

го знаков отличия ГТО).

Приложение 1

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Жигулевский государственный колледж»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

результатов прохождения вступительных испытаний по физической подготовке абитуриентов

специальности: 40.02.02. Правоохранительная деятельность

(очная форма обучения)

от _____ 20__ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Бег 60 м		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)		Общее количество набранных баллов	Результат прохождения вступительных испытаний
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы		
1	*2*								
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Члены экзаменационной комиссии: _____

_____

_____

Приложение 2

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Жигулевский государственный колледж»

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ
результатов прохождения вступительных испытаний
по физической подготовке
Специальность: 40.02.02. Правоохранительная деятельность
(очная форма обучения)
от _____20_____г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Количество набранных баллов	Результат прохождения вступительных испытаний
1	*2*	*3*	*4*
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Председатель приемной комиссии _____

Ответственный секретарь приемной комиссии _____

Члены комиссии: _____

_____

_____