

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ДГУ

_____ М.Х. Рабаданов

26 сентября 2019г.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
для поступающих на образовательную программу среднего
профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

МАХАЧКАЛА 2019

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для поступающих на образовательную программу среднего профессионального
образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

Профессиональное испытание по общей и специальной физической подготовке проводится в зависимости от количества абитуриентов, подавших заявления для поступления в один день либо два дня и состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

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 приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки:

1. лёгкая атлетика:

- бег 100 м.;
- бег (обязательные): *юноши* - 1000 м. и *девушки*- 500 м.;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание мяча.

2. гимнастика:

юноши

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (отжимание);
- опорный прыжок через «козла» в длину (прыжок ноги врозь – высота 120см);
- из виса на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90⁰ (не сгибая колен);

- акробатика:

- а) шагом вперед равновесие («ласточка») – руки в стороны держать (3сек);
- б) кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове держать (3сек);
- в) опуститься в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180⁰ (виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля);

девушки-

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на гимнастической скамейке;

- подтягивание на низкой перекладине (и.п. вис лежа);

- опорный прыжок через «козла» в ширину (прыжок ноги врозь - высота 110 см);

- поднимание и опускание туловища, руки за головой (и.п. лежа на спине, ноги закреплены на гимнастической скамейке);

- акробатика:

- а) из основной стойки, шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка») держать (3сек);

б) кувырок вперед в упор присев, перекал назад в стойку на лопатках, держать (3сек);

в) пережат в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180° (виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля).

Нормативы профессионального испытания по общей и специальной физической подготовке для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования на специальность «Правоохранительная деятельность» приведены в *Приложении 1*.

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются сводным протоколом, в который включены все виды программы.

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 10 баллов. Минимальное количество баллов - 51.

Результаты вступительного испытания оцениваются по зачетной системе:

- от 0-50 баллов – «не зачтено»;
- от 51 до 100 баллов – «зачтено».

На практическое вступительное испытание по физической подготовке абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь.

Автор-составитель программы:

Рамазанов А.Ш. – к.пед.н., и.о.декана факультета физической культуры и спорта

Нормативы профессионального испытания по общей и специальной физической подготовке

1. Лёгкая атлетика

А. Лёгкая атлетика (юноши)

Баллы	Бег-100 м. (сек)	Прыжки в длину с разбега	Бег-1000 м. (мин./сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мяча
10	12.3 и меньше	500 м. и больше	3,00.0	270 см. и больше	60 м. и больше
9	12.8	480	3.10.0	250 см.	55 м.
8	13.0	460	3.20.0	230 см.	50м.

Б. Лёгкая атлетика (девушки)

Баллы	Бег-100 м. (сек.)	Прыжки в длину с разбега	Бег-500 м. (мин./сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мяча
10	14.0 и меньше	400м. и больше	1,25.0 и меньше	200 см. и больше	45м. и больше
9	14.5	380	1,30.0	190см.	40 м.
8	15.0	350	1,35.0	180см.	35м.

2. Гимнастика
Юноши

1) Акробатика

И.П. – основная стойка

Равновесие на одной ноге «Ласточка» (держать 3сек) – 2,5 балла;

Приставить ногу кувырок вперед в упор присев – 2,0 балла;

Стойка на голове (держать 3сек) – 2,5 балла;

Опуститься в упор, присев встать – 1,0 балла;

Переворот в сторону «Колесо» с поворотами налево – 1,5 балла;

Прыжок вверх с поворотом кругом – 1,5 балла.

2) Брусья параллельные

Упор углом «Угол» (держать 3сек) – 3,0 балла;

Сед ноги врозь – 1,0 балла;

Кувырок вперед – 3,0 балла;

Перемах вовнутрь – 1,0 балла;

Мах назад, махом вперед соскок с поворотом кругом 180° – 2,0 балла.

3) Перекладина

Из виса подъем переворотом в упор – 2,0 балла;

Перемах (правой, левой) хват снизу – 1,0 балл;

Оборот вперед одной – 2,0 балла;

Перемах назад – 1,0 балла;

Оборот назад – 2,0 балла;

Соскок махом дугой – 2,0.

4)Опорный прыжок через «козла» в длину (прыжок, ноги врозь, высота 120см)

5)Подъем переворотом на высокой перекладине

6раз – 8 баллов;

8раз – 9 баллов;

10 раз – 10 баллов.

Девушки

1)Акробатика

Из основной стойки шагом (левой, правой) равновесие «Ласточка» (держать 3сек) – 2 балла;

Приставляя ногу полуприсед – 1,5 балла;

Кувырок вперед в упор присев – 1,5 балла;

Кувырок назад в упор присев – 1,5 балла;

Перекат назад стойка на лопатках (держать 3сек) – 2,0 балла;

Перекат в упор присев прыжок вверх с поворотом на 180° – 1,5 балла.

2)Разновысокие брусья

Размахивание изгибами, махом вперед вис присев на/ж (нижние жерди) –1,0 балл;

Подъем переворотом или толчком двумя в упор на в/ж (верхние жерди)– 4,0 балла;

Спад в вис лежа, поворотом в сед на бедро хватом одной за в/ж, другая в сторону – 3 балла;

Упор сзади с одной рукой, соскок с одной рукой, соскок с поворотом кругом – 2,0 балла.

3)Опорный прыжок через «козла» в ширину (прыжок ноги врозь – высота 110см)

4)Отжимание:

15 раз – 3балла;

18 раз – 4 балла;

22 раза – 5 баллов.

5)Поднимание туловища

35 – 3балла;

40 – 4балла;

45 – 5баллов.