



**Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Адыгейский государственный университет»**



Программа

**вступительных испытаний для поступающих в
МГГТК ФГБОУ ВО «АГУ» по специальности:
40.02.02 «Правоохранительная деятельность»
(экзамен по физической культуре)**

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией

Составлена в соответствии
с Государственными требованиями
к минимуму содержания основного
общего образования и примерных
программ по общеобразовательным
предметам

Председатель приемной
комиссии

Директор МГГТК АГУ
Бгуашев А.Б.

Разработчики:

Шрам В.П., зам. директора
Матвеева Е.Н., зам. директора по УР
Кагазежева М.А., зав.отделением
«Физическая культура и защита в ЧС»
МГГТК АГУ
Гутов Р.Ш., зав.отделением
«Права и экономики» МГГТК АГУ

Правилами приема в средние профессиональные учебные заведения для поступающих по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» предусмотрены вступительные испытания по физической культуре, направленные на выявление наличия у поступающих лиц определенных физических качеств.

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией.

На вступительных испытаниях абитуриенты выполняют пять видов упражнений согласно нормативным требованиям в один день. Абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви, иметь при себе всё необходимое для плавания в бассейне (плавки/купальник, резиновая шапочка, специальная резиновая обувь, полотенце, мыло).

Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Все набранные баллы суммируются.

Результаты сдачи вступительных испытаний по физической культуре оцениваются по зачетной системе, на основе суммы набранных баллов.

| Суммарное кол-во баллов | Итоговая оценка за экзамен |
|-------------------------|----------------------------|
| 0- 54 | не зачтено |
| 55 - 64 | зачтено |
| 65 - 84 | зачтено |
| 85 -100 | зачтено |

Экзамен по физической культуре проводится в соответствии с расписанием и на другие даты не переносится.

Юноши (на базе 9 классов)

| № | Вид упражнения (единица измерения) | Баллы | | | | | | | |
|---|--|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 13,0 | 13,2 | 13,4 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 14,3 и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 199 и менее |
| 3 | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | 54 | 52 | 50 | 48 | 44 | 40 | 36 | 35 и менее |
| 5 | Плавание 100 м (мин, сек) | 1,54 | 1,56 | 1,58 | 2,00 | 2,02 | 2,04 | 2,06 | 2,08 и более |

Девушки (на базе 9 классов)

| № | Вид упражнения (единица измерения) | Баллы | | | | | | | |
|---|---|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15,8 | 16,0 | 16,2 | 16,4 | 16,6 | 16,8 | 17,0 | 17,5 и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 169 и менее |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 ⁰) (кол-во раз) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 31 и менее |
| 5 | Плавание 100м (мин, сек) | 2,04 | 2,06 | 2,08 | 2,10 | 2,12 | 2,14 | 2,16 | 2,17 и более |

Юноши (на базе 11 классов)

| № | Вид упражнения (единица измерения) | Баллы | | | | | | | |
|---|--|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 12,8 | 13,0 | 13,2 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 14,3 и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 270 | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 209 и менее |
| 3 | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 43 и менее |
| 5 | Плавание 100 м (мин, сек) | 1,54 | 1,56 | 1,58 | 2,00 | 2,02 | 2,04 | 2,06 | 2,08 и более |

Девушки (на базе 11 классов)

| № | Вид упражнения (единица измерения) | Баллы | | | | | | | |
|---|--|-------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15,6 | 15,8 | 16,0 | 16,2 | 16,4 | 16,6 | 16,8 | 16,9 и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 169 и менее |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 ⁰) (кол-во раз) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин) | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 и менее |
| 5 | Плавание 100 м (мин, сек) | 2,04 | 2,06 | 2,08 | 2,10 | 2,12 | 2,14 | 2,16 | 2,17 и более |