

**Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж  
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»**

## **ПРОГРАММА**

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



**2020 год**

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  
Тепсаева З.М.

Авторы:

Колдина М.Н., зам.директора по УР  
Кагазежева М.А., зав.отделением  
«Физическая культура и защита в ЧС»  
МГГТК АГУ  
Теунова Ф.А, методист МГГТК АГУ  
Власова И.Е., преподаватель  
МГГТК АГУ

Правилами приема в средние профессиональные учебные заведения для поступающих по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» предусмотрен вступительный экзамен по физической культуре, направленный на выявление наличия у поступающих лиц определенных физических качеств.

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

На экзамене по физической культуре абитуриенты выполняют пять видов упражнений согласно нормативным требованиям. Экзамен по физической культуре проводится в один день. На экзамене 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.

Итоговая оценка за экзамен по физической культуре выставляется по пятибалльной системе на основе суммы набранных баллов.

| <b>Суммарное кол-во баллов</b> | <b>Итоговая оценка за экзамен</b> |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 0- 54                          | 2 (неудовлетворительно)           |
| 55 - 64                        | 3 (удовлетворительно)             |
| 65 - 84                        | 4 (хорошо)                        |
| 85 -100                        | 5 (отлично)                       |

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

Для поступающих на специальность «Правоохранительная деятельность» учитывается наличие спортивного звания и (или) спортивного разряда, подтвержденное документально.

Юноши (на базе 9 классов)

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

Девушки (на базе 9 классов)

| № | Вид упражнения<br>(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<br>и более |
| 2 | Прыжок в длину с места ( см)   | 230   | 220  | 210  | 200  | 190  | 180  | 170  | 169<br>и менее  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 <sup>0</sup> ) (кол-во раз) | 20    | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 7<br>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<br>и менее   |
| 5 | Плавание 100м (мин, сек)   | 2,04  | 2,06 | 2,08 | 2,10 | 2,12 | 2,14 | 2,16 | 2,17<br>и более |

Юноши (на базе 11 классов)

| № | Вид упражнения<br>(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<br>и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)  | 270   | 260  | 250  | 240  | 230  | 220  | 210  | 209<br>и менее  |
| 3 | Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)                                      | 18    | 16   | 14   | 12   | 10   | 9    | 8    | 7<br>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<br>и менее   |
| 5 | Плавание 100 м (мин, сек)  | 1,54  | 1,56 | 1,58 | 2,00 | 2,02 | 2,04 | 2,06 | 2,08<br>и более |

Девушки (на базе 11 классов)

| № | Вид упражнения<br>(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<br>и более |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)  | 230   | 220  | 210  | 200  | 190  | 180  | 170  | 169<br>и менее  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 <sup>0</sup> ) (кол-во раз) | 20    | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 7<br>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<br>и менее   |
| 5 | Плавание 100 м (мин, сек)  | 2,04  | 2,06 | 2,08 | 2,10 | 2,12 | 2,14 | 2,16 | 2,17<br>и более |

