

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ДГУ
_____ М.Х. Рабаданов
29.10.2020

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

МАХАЧКАЛА 2020

**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, установленных для двух возрастных групп согласно Нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

возрастная группа от 13 до 15 лет – IV ступень;

возрастная группа от 16 до 17 лет - V ступень.

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

1. лёгкая атлетика:

- бег 100 м. (V ступень), 60 м. (IV ступень)

- бег (обязательные): *юноши* - 1000 м. и *девушки* - 500 м.;

- прыжок в длину с разбега;

- прыжок в длину с места;

- метание мяча.

2. гимнастика:

ЮНОШИ

- подъем переворотом

-опорный прыжок

- акробатика

-брусья

-перекладина

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:

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:

*На каждом из 10 видов испытаний
Оценка 7,9 баллов и ниже –«не зачтено»
Оценка 8,0 баллов и выше – «зачтено»
Суммируются только зачетные баллы.
-от 0-50 баллов-«не зачтено»
-от 51-100 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., декан факультета физической культуры и спорта

Нормативы профессионального испытания по общей и специальной физической подготовке

1. Лёгкая атлетика

А. Лёгкая атлетика (юноши)

Баллы	Бег-100м./сек. (V ступень)	Бег 60м./сек. (IV ступень)	Прыжки в длину с разбега (V ступень)	Прыжки в длину с разбега (IV ступень)	Бег-1000м. (мин./сек.) (V ступень)	Бег-1000м. (мин./сек.) (IV ступень)	Прыжки в длину с места (V ступень)	Прыжки в длину с места (IV ступень)	Метание мяча (V ступень)	Метание мяча (IV ступень)
10	12.3 и меньше	7.6 и меньше	500 м. и больше	470м. и больше	3.00	3.10	270см.и больше	240см.и больше	60м.и больше	50м. и больше
9	12.8	7.8	480	450	3.10	3.20	250см.	2.25	55м.	45м.
8	13.0	8.0	460	425	3.20	3.30	230см.	2.15	50м.	40м.

Б. Лёгкая атлетика (девушки)

Баллы	Бег-100м./сек. (V ступень)	Бег 60м./сек. (IV ступень)	Прыжки в длину с разбега (V ступень)	Прыжки в длину с разбега (IV ступень)	Бег-500м. (мин./сек.) (V ступень)	Бег-500м. (мин./сек.) (IV ступень)	Прыжки в длину с места (V ступень)	Прыжки в длину с места (IV ступень)	Метание мяча (V ступень)	Метание мяча (IV ступень)
10	14.0 и меньше	8.4 и меньше	400 м. и больше	380м. и больше	1.25 и меньше	1.50и меньше	200см.и больше	1.90см.и больше	45м.и больше	35м. и больше
9	14.5	8.6	380	350	1.40	1.55	190см.	1.85	40м.	30м.
8	15.0	8.8	350	325	1.45	2.00	180см.	1.75	35м.	25м.

2.Гимнастика Юноши

1)Акробатика

И.П. – основная стойка

Равновесие на одной ноге «Ласточка» (держать 3сек) – 2.0 балла;

Приставить ногу кувырок вперед в упор присев – 2.0 балла;

Стойка на голове (держать 3сек) – 2.0 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 вися подъем переверотом в упор – 2.0 балла;

Перемах (правой, левой) хват снизу – 1.0 балл;

Оборот вперед одной – 2.0балла;

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 переверотом на высокой перекладине

V ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет	IV ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет
6 раз – 8 баллов	5 раз – 8 баллов
8 раз – 9 баллов	7 раз – 9 баллов
10 раз – 10 баллов	9 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) Опорный прыжок через «козла» в ширину (прыжок ноги врозь – высота 110см)

3) Отжимание:

V ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет	IV ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет
15 раз – 8 баллов	13 раз – 8 баллов
18 раз – 9 баллов	15 раз – 9 баллов
22 раз – 10 баллов	20 раз – 10 баллов

4) Поднимание туловища

V ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет	IV ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет
35 раз – 8 баллов	32 раза – 8 баллов
40 раз – 9 баллов	37 раз – 9 баллов
45 раз – 10 баллов	42 раза – 10 баллов

5) Подтягивание из виса лежа

V ступень – возрастная группа от 16 до 17 лет	IV ступень - возрастная группа от 13 до 15 лет
13 раз – 8 баллов	21 раз – 8 баллов
15 раз – 9 баллов	14 раз – 9 баллов
21 раз – 10 баллов	20 раз – 10 баллов

Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья

Граждане с ограниченными возможностями здоровья (при отсутствии противопоказаний к обучению по соответствующей специальности и имеющие заключение учреждения медико-социальной экспертизы) сдают вступительные испытания в форме, установленной приемной комиссией ДГУ самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих.

Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика: учебник для педучилищ / А.Т. Брыкин- М., ФИС, 2014.287 с..
2. Виноградов, П.А. Основа физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / Виноградов, П..А., Душанин А.П., - М.: Советский спорт, 2016.99 с.
3. Городецкий, А.М.Гимнастика с методикой преподавания: учебник для педучилищ / А.М. Городецкий - М., ФИС, 2005.267 с.
4. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учебное пособие /А.И Жилкин, В.С. Кузмин. М., «Академия». 2015. 465 с.
5. Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания : учебник для пед. колледжей - М., ФИС, 2013.234 с.
6. Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник для пед.вузов / Н.Г. Озолин-М., «Физкультура и спорт» 2013.460 с.

Дополнительные источники:

1. Бутейко Б.И. Новое в понимание здоровья: / Б.И. Бутейко//Теория и практика ФК.2007.- № 3, С.45-48
2. Лубшев М.А Атлетическая гимнастика - оздоровительный и массовый вид гимнастики: методическая разработка./ М.А. ЛубшевМ: РГАФК, 2016.-56 с.
3. Лях В.Н. Координационные способности школьников / В.Н.Лях// Физическая культура. - 2001. - № 7. С. 34-39.