


**«УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель приемной комиссии  
ГБПОУ ВО «ВАМК»

  
Н.Н. Виноградов

«21» сентября 2019 год

**Программа**  
**вступительных испытаний по выявлению физических качеств**  
**у поступающих в ГБПОУ ВО**  
**«Владимирский авиамеханический колледж»**  
**на специальность «Правоохранительная деятельность»**  
**в 2019 году**

Вступительные испытания по выявлению физических качеств поступающих проводятся в форме практического экзамена.

Вступительное испытание включает в себя челночный бег, подтягивание на перекладине (низкой - для девушек, высокой - для юношей) и поднимание туловища.

Вступительное испытание проводится в один день на территории спортивного комплекса Колледжа.

Задача проводимого вступительного испытания по выявлению физических качеств поступающих – качество физической подготовки для успешного освоения данной специальности.

Вступительное испытание оценивается по зачетной системе.

Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств.

**Физические испытания поступающего**

**1. Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

**2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

**2.1 для девушек**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения (в дальнейшем ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников (девушек) - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнять упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствует фиксация на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

## **2.2 для юношей**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

## **3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касаний лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

**Нормативы физических испытаний поступающих для получения  
зачета на вступительном испытании**

***Челночный бег- 3 по 10м.***

<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Зачет – 8,6 сек.	Зачет – 9,7 сек

***Подтягивание на перекладине***

<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Зачет – 3 раза	Зачет – 6 раз

***Поднимание туловища***

<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Зачет – 25 раз	Зачет – 15 раз

Председатель цикловой комиссии  
физвоспитания



Носов Н.Ю.

Ответственный секретарь приемной  
комиссии



Ускова Т.Н.