



**Порядок сдачи вступительных  
испытаний по физической  
культуре  
«ГБПОУ Колледж полиции»**



**СУДЬИ :**

**Сальцин Олег Викторович**

**Орлов Александр Равилевич**

**Русинский Александр Сергеевич**

**Авдеенков Алексей Александрович**

**Захарчук Степан Викторович**

**Дудкин Николай Дмитриевич**

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:**

**Коростелёв Денис Александрович**

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА 1 КУРС ГБПОУ КОЛЛЕДЖ ПОЛИЦИИ.

### Юноши:

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту):

«5» - 50 «4» - 40 «3» - 36

### Бег 60 метров:

«5» - 8,0 «4» - 8,5 «3» - 8,8

Отжимание в упоре лежа (количество раз):

«5» - 42 «4» - 31 «3» - 27

### Девушки:

«5» - 44 «4» - 36 «3» - 33

«5» - 9,3 «4» - 10,1 «3» - 10,5

«5» - 16 «4» - 11 «3» - 9

## АЛГОРИТМ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

**1. Получение нагрудного  
номера у секретаря**

**2. Построение перед  
спортивным комплексом**

**3. Сдача нормативов**

**4. Выставление  
результата в карточку  
абитуриента судьей**

**5. ЛИЧНАЯ подпись  
абитуриента  
за показанный результат**

**6. Сдача личной  
карточки и нагрудного  
номера секретарю**

1. Получение нагрудного номера, личной карточки абитуриента у секретаря



№	Вид многоборья	Результат	Оценка	Подпись судьи	Подпись абитуриента
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)				
2.	Бег (60 м)				
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				

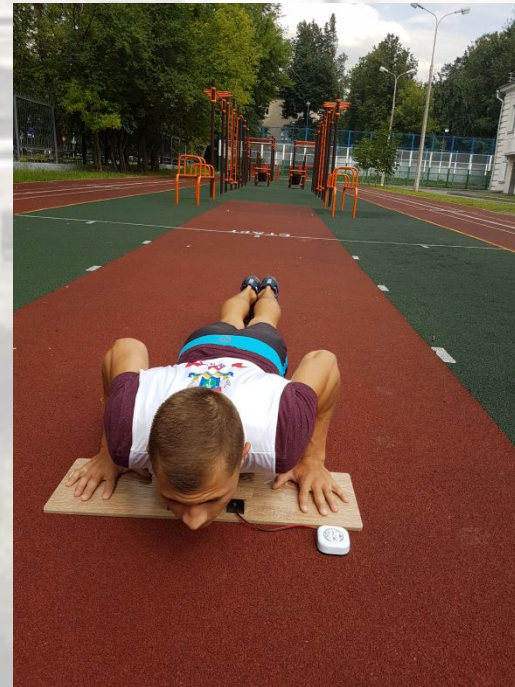
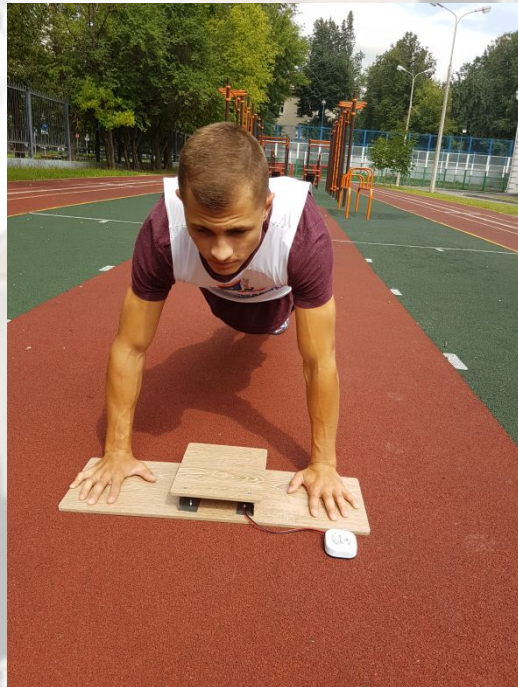
2. Построение перед  
спортивным комплексом



3. Сдача нормативов

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК  
В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

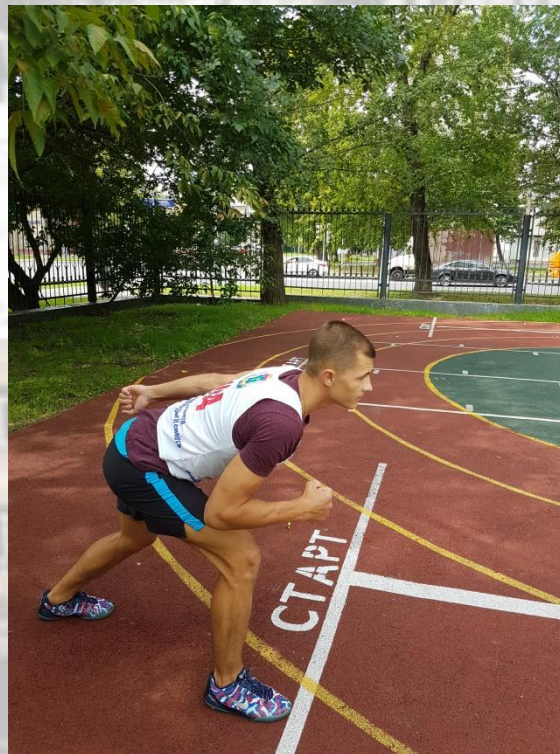


3. Сдача нормативов

**БЕГ на 60 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 м выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2 человека.





3. Сдача нормативов

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**  
**(кол-во раз за 1 минуту)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом.



4. Выставление результата  
в карточку абитуриента  
судьей

№	Вид многоборья	Результат	Оценка	Подпись судьи	ЛИЧНАЯ ПОДПИСЬ АБИТУРИЕНТА
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	37	3		
2.	Бег (60 м)				
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				

5. ЛИЧНАЯ подпись  
абитуриента за показанный  
результат

6. Сдача личной  
карточки и  
нагрудного номера  
секретарю

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**В целях обеспечения соблюдения единых требований и разрешения спорных вопросов во время проведения вступительных испытаний ведется видеосъемка**