



**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

«5» - 44 «4» - 36 «3» - 33

Бег 60 метров:

«5» - 8,0 «4» - 8,5 «3» - 8,8

«5» - 9,3 «4» - 10,1 «3» - 10,5

Отжимание в упоре лежа (количество раз):

«5» - 42 «4» - 31 «3» - 27

«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)				

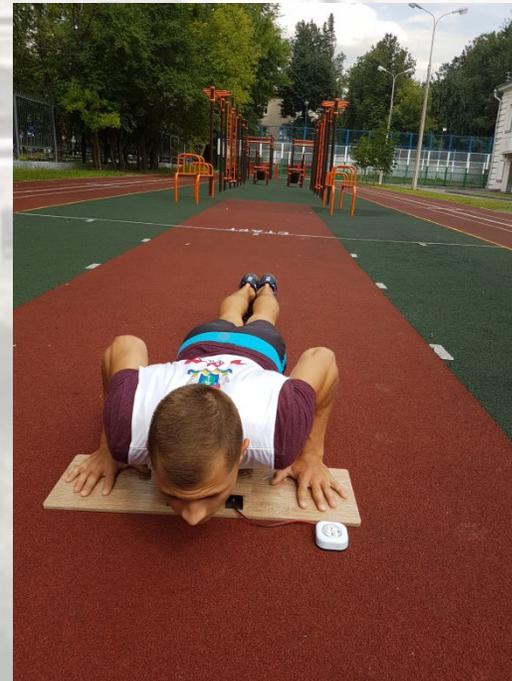
2. Построение перед
спортивным комплексом



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.

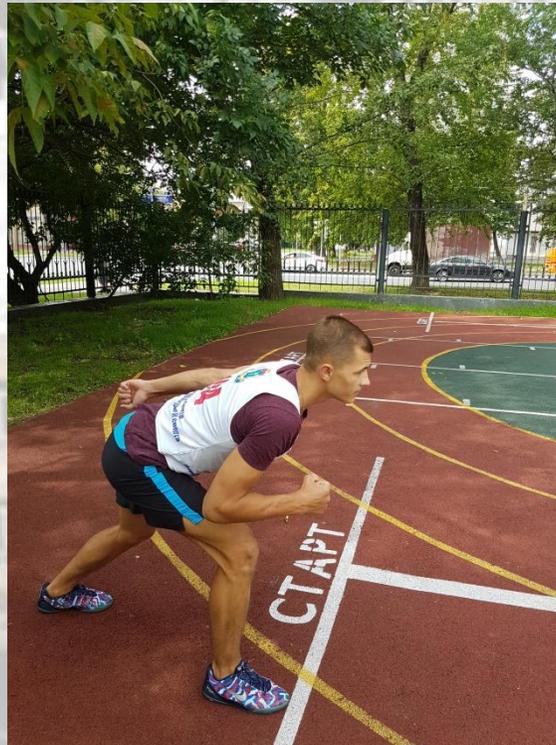


3. Сдача нормативов

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