«Утверждаю»
Начальник ОМВД России по г.Ухте
А.В. Оловян
« » июня 2020 года.

«Утверждаю»
Начальник 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Республике КОМИ
А.С. Смирнов
« » июня 2020 года

Программа

Вступительных испытаний при приеме на обучение в Индустриальный институт (СПО) по образовательным программам среднего профессионального образования на 2020/2021 учебный год.

1. Специальности:

40.02.02 Правоохранительная деятельность;

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

(Основание: Приказ Минобрнауки России от 30.12.2013 N 1422 Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств (Зарегистрировано в Минюсте России 28.01.2014 N 31132). Правила приема в ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный университет» на обучение по образовательными программам среднего профессионального образования. Принято Ученым советом 28.02.2020 г. протокол №09, с изменениями от 10. июня 2020 года, протокол №16).

2. Вступительные испытания проводятся по дисциплине «Физическая культура» в форме сдачи спортивных нормативов.

Спортивные нормативы

№ п/п	Вид упражнения	Критерий оценивания	
		Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров, (секунд)	не более 15,3	не более 17,5
2	Бег (кросс) 1000 метров, (минут/секунд)	не более 4,10	не более 4,35
3	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	8 и более раз	-
4	Силовое комплексное упражнение, (количество раз)	-	28 и более раз

1. **Бег 100 м.** Проводится на стадионе (манеже) или прямом участке асфальтированной дороги по командам: "На старт", "Внимание", "Марш". Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.
2. **Бег (кросс) 1000 метров.** Выполняется на ровном участке или по

пересеченной местности. С высокого старта по командам: "На старт", "Марш". Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

3. **Подтягивание на перекладине.** Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде "Начинай", сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда "Не считать". Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

4. **Силовое комплексное упражнение.** Выполняется по команде "Начинай" в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде "Смена", следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда "Не считать". По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда "Стой". При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка "0 баллов" за упражнение в целом.

Оценивание.

Оценка «зачет» ставится при условии, если абитуриент выполнил все три упражнения, не превысив установленное время и выполнив необходимое количество повторений.