



**Программа вступительного испытания
«Спортивное многоборье»
для абитуриентов, поступающих на специальности среднего
профессионального образования «Пожарная безопасность» и
«Правоохранительная деятельность» на базе основного общего (9
классов) и среднего общего (11 класса) образования**

Перечень упражнений многоборья:

1. Бег 100 м – (юноши, девушки)
2. Бег 1000 м – юноши, бег 500 м – девушки
3. Гимнастика:
Юноши – силовая гимнастика – подтягивание из виса на перекладине;
Девушки – упражнение на гибкость – наклон вперед из положения стоя;
4. Прыжок в длину с места – юноши, девушки

Условия выполнения легкоатлетических упражнений соответствуют правилам соревнований по этому виду спорта.

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

Подтягивание из виса на перекладине.

Техника выполнения: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:

Наклон вперед из положения стоя

Техника выполнения: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

В таблицах 1 и 2 приведены виды испытаний, результаты и критерии оценки спортивного многоборья в баллах для поступающих на

базе среднего общего образования (таблица 1) и на базе основного общего образования (таблица 2).

**Нормативные требования для поступающих
на базе среднего общего образования**

Таблица 1

Баллы	Виды упражнений и результат							
	100 м. (сек)		1000 м.	500 м.	Подтяги вание	Гибкость	Прыжок в длину с места (см)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
5	12,8	15,6	3,10	1,40	16	+ 16	240	195
4	13,1	16,0	3,20	1,50	14	+ 14	230	190
3	13,4	16,4	3,30	2,00	12	+ 12	220	185
2	13,7	16,8	3,40	2,10	10	+ 10	210	180
1	14,0	17,32	3,50	2,20	7	+ 8	200	175

**Нормативные требования для поступающих
на базе основного общего образования**

Таблица 2

Баллы	Виды упражнений и результат							
	100 м. (сек)		1000 м.	500 м.	Подтяги вание	Гибкость	Прыжок в длину с места (см)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
5	13,1	16,1	3,30	2,10	14	+ 16	230	190
4	13,4	16,4	3,45	2,30	12	+ 14	220	180
3	13,7	16,7	4,00	2,50	10	+ 12	210	170
2	14,0	17,0	4,15	3,00	8	+ 10	200	160
1	14,3	17,3	4,30	3,10	6	+ 8	190	150

Абитуриент обязан участвовать во всех 4 видах упражнений. Вступительное испытание оценивается по зачетной системе: абитуриенту выставляется оценка «ЗАЧЕТ» или «НЕЗАЧЕТ».

Для определения оценки по зачетной системе членами экзаменационной комиссии производится оценка каждого вида упражнений по пятибалльной шкале с учетом утвержденных нормативов. **Максимальное количество баллов**, которое может набрать абитуриент по четырем видам спортивного многоборья – **20 баллов**.

Минимальное количество баллов, которое подтверждает успешное прохождение вступительного испытания для участия в конкурсе – 9 баллов.

Абитуриенты, набравшие за спортивное многоборье от 9 до 20 баллов, получают оценку «ЗАЧЕТ». Абитуриенты, набравшие за спортивное многоборье от 0 до 8 баллов, считаются непрошедшими вступительное испытание и получают оценку «НЕЗАЧЕТ».

Лица, не проходившие вступительное испытание, получившие оценку «НЕЗАЧЕТ» или забравшие документы, выбывают из участия в конкурсе.

К сдаче вступительного испытания в форме спортивного многоборья поступающие допускаются только при наличии справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний по физической нагрузке. Поступающими представляется медицинская справка форма 086-у, выданная врачом поликлиники по месту проживания обследуемого. Справка должна в обязательном порядке отражать все запреты и ограничения по физической нагрузке, таких как инвалидность, данные о перенесенных или имеющихся заболеваниях, в том числе хронических, данные о прививках.

Также в справке должны содержаться заключения врачей специалистов, непосредственно проводивших осмотр, данные основных лабораторных исследований и флюорографии.