

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**профессионального образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Ректор ДГУ**

**МХ. Рабаданов**

**26 февраля 2015г.**

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

для поступающих в юридический колледж юридического факультета на  
образовательную программу среднего профессионального образования  
40.02.02 – «Правоохранительная деятельность»

**МАХАЧКАЛА 2015**

## ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для поступающих на образовательную программу среднего  
профессионального образования

40.02.02 – «Правоохранительная деятельность»

Профессиональное испытание по общей и специальной физической подготовке проводится в зависимости от количества абитуриентов, подавших заявления для поступления в один день либо два дня и состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Проведения вступительного испытания предусматривает выполнение абитуриентами нормативов по следующим видам физической подготовки:

### **1. лёгкая атлетика:**

- бег 100 м.;
- бег (обязательные): *юноши* - 1000 м. и *девушки*- 500 м.;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание мяча.

### **2. гимнастика:**

#### **юноши**

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (отжимание);
- опорный прыжок через «козла» в длину (прыжок ноги врозь – высота 120см);
- из виса на гимнастической стенке поднимание ног до угла  $90^0$  (не сгибая колен);
- акробатика:
  - а) шагом вперед равновесие («ласточка») – руки в стороны держать (3сек);
  - б) кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове держать (3сек);
  - в) опуститься в упор присев, прыжок вверх с поворотом на  $180^0$  (виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля);

#### **девушки-**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на гимнастической скамейке;

- подтягивание на низкой перекладине (и.п. вис лежа);
- опорный прыжок через «козла» в ширину (прыжок ноги врозь - высота 110 см);
- поднимание и опускание туловища, руки за головой (и.п. лежа на спине, ноги закреплены на гимнастической скамейке);
- акробатика:
  - а) из основной стойки, шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка») держать (3сек);
  - б) кувырок вперед в упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, держать (3сек);
  - в) пережат в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180<sup>0</sup> (виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля).

Нормативы профессионального испытания по общей и специальной физической подготовке для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования на специальность «Правоохранительная деятельность» приведены в *Приложении 1*.

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками. Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются сводным протоколом, в который включены все виды программы. Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале. Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 10 баллов. Минимальное количество баллов - 36.

На вступительное испытание по физической подготовке **абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь.**

**Директор юридического колледжа  
к.ю.н., доцент**

**Пирбудагова Д.Ш.**

**Зав. отделением физической  
культуры и спорта, к.п.н., доцент**

**Рамазанов А.Ш.**

**Нормативы профессионального испытания по общей и специальной физической подготовке**

*для абитуриентов, поступающих на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования на специальность «Правоохранительная деятельность»:*

**1. Лёгкая атлетика**

**А. Лёгкая атлетика (юноши)**

Баллы	Бег-100 м. (сек)	Прыжки в длину с разбега	Бег-1000 м. (мин./сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мяча
<b>10</b>	12.6 <i>и меньше</i>	450 м. <i>и больше</i>	3,20.0	250 см. <i>и больше</i>	50 м. <i>и больше</i>
<b>9</b>	13.2	400	3.30.0	200 см.	40 м.
<b>8</b>	13.5	350	3.40.0	180 см.	35м.

**Б. Лёгкая атлетика (девушки)**

Баллы	Бег- 100 м. (сек.)	Прыжки в длину с разбега	Бег-500 м. (мин./сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мяча
<b>10</b>	14.8 <i>и меньше</i>	350м. <i>и больше</i>	1,40.0 <i>и меньше</i>	190 см. <i>и больше</i>	35м. <i>и больше</i>
<b>9</b>	15.3	300	1,50.0	170см.	30 м.
<b>8</b>	15.8	250	2,00.0	150см.	25м.

**2. Гимнастика:**

**А. Гимнастика (юноши)**

Баллы	Подтягивание	Отжимание	Опорный прыжок	Поднимание ног до угла 90	Акробатика	
						виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля
<b>10</b>	9-10 р.	<i>10р.</i>	<b>9-10 б.</b>	<b>15р.</b>	+	
<b>9</b>	7-8р.	<i>8р.</i>	8-9б.	12р.	+	
<b>8</b>	3-6р.	<i>6р.</i>	7-8б.	10р.	+	

## Б. Гимнастика (девушки)

Баллы	Подтягивание	Отжимание	Опорный прыжок	Поднимание и опускание туловища на гимнастической скамейке	Акробатика	
<b>10</b>	<b>16 р.</b>	<b>13-15р.</b>	<b>10-9б.</b>	<b>30р.</b>	+	виды оцениваются в соответствии с требованиями к технике выполнения и гимнастического стиля
<b>9</b>	13р.	10-12р.	8-9б.	25р.	+	
<b>8</b>	10р.	7-9р.	7-8б.	20р.	+	