**Автономная некоммерческая профессиональная**

**образовательная организация**

**«Томский экономико-юридический институт»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО ТЭЮИ

, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Новокшонова В.Г.

**, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о вступительном испытании по общей физической подготовке

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1 Настоящее Положение определяет основные цели, задачи, организацию . проведение вступительного экзамена по общей физической подготовке.

.2 Настоящее Положение о проведении вступительного испытания по физической подготовке в Автономную некоммерческую профессиональную образовательную организацию «Томский экономико-юридический институт»« регламентирует приѐм граждан Российской федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства (далее - граждане, лица), на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям требующим у поступающих ' е определенных физических качеств в соответствии с перечнем утверждаемым Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитавают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

5 Цель вступительного испытания - проверить уровень умений и в абитуриентов по общей физической подготовке и выяснить, в какой мере они готовы к обучению по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

**2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКЕ**

1. Вступительные испытания проводятся в один день.

вступительные испытания по общей физической подготовке состоят из упражнений:

на силовые качества (подтягивание на перекладине - для юношей, и сгибание и разгибание рук в упоре лежа - для девушек);

на скоростные качества (бег 100 м);

на силовую выносливость (поднимание туловища из положения лежа на спине)

на гибкость (наклон вперед из положения стоя)

на выносливость (6-минутный бег)

на координацию (челночный бег)

на скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места)

1. К выполнению контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания допускаются кандидаты на обучение, допущенные медицинской комиссией, имеющие документ, удостоверяющий личность (паспорт).
2. Лица, не явившиеся на дополнительное вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных потоках или в резервный день прохождения вступительных испытаний по общей физической подготовке.
3. Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила,

условия выполнения упражнений, их обязанности и права, а также устанавливается время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки.

Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка.

Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению кандидата председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от кандидата на поступление в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений вступительного испытания кандидаты на обучение обязаны: самостоятельно выполнить разминку;

выполнять команды преподавателя-экзаменатора;

быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;

быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь),

без разрешения преподавателя-экзаменатора не покидать место выполнения контрольных упражнений;

при выполнении контрольного упражнения стараться показать ее высокий результат;

в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об преподавателю-экзаменатору.

.5 Кандидаты на обучение при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

попросить у председателя предметной экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае я, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема дополнительного вступительного испытания данной группой;

выразить свое несогласие с решением или оценкой количества упражнений преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю предметной экзаменационной комиссии по дополнительному вступительному испытанию, а при несогласии с ним - в апелляционную

комиссию.

**3. РЕКОМЕНДАЦИИ КАНДИДАТАМ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИ ГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

1 В целях успешного выполнения контрольных упражнений вступительного испытания кандидатам на обучение рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до выполнения упражнений.

Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с погодными условиям для проведения, как разминки, так и ' выполнения контрольных упражнений.

**4.Нормативы**

**4.1 Обязательные контрольные тесты для определения и оценки уровня физической подготовленности 16-29 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  | Скоростные | Бег 100м, с | 16-29лет | 13,8 | 14,8 | 15,1 | 16,8 | 17,5 | 18.0 |
|  | Координационные | Челночный бег 4×9м, с | 16-29лет | 9,3 | 10,0 | 10,5 | 10,5 | 11,3 | 12.0 |
|  | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16-29лет | 230 | 220 | 200 | 190 | 175 | 160 |
|  | Выносливость | 6-минутный бег | 16-29лет | 15000 | 1300 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
|  | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, количество раз | 16-29лет | 8 | 5 | 3 | 11 | 9 | 7 |
|  | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девушки) | 16-29лет | 12 | 8 | 5 | 14 | 10 | 8 |
|  | Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за  1 мин. | 16-29лет | 44 | 40 | 34 | 40 | 35 | 30 |

**4.2 Обязательные контрольные тесты для определения и оценки уровня физической подготовленности 30 и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст лет | Оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  | Скоростные | Бег 100м, с | 30 и старше | 13,8 | 14,8 | 15,1 | 17,2 | 17,8 | 18.3 |
|  | Координационные | Челночный бег 4×9м, с | 30 и старше | 9,9 | 10,6 | 11,0 | 10,8 | 12,0 | 12.6 |
|  | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 30 и старше | 220 | 210 | 190 | 180 | 170 | 155 |
|  | Выносливость | 6-минутный бег | 30 и старше | 1500 | 1300 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
|  | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 30 и старше | 4 | 2 | достать  скамью  пальцами рук | 6 | 4 | достать  скамью  пальцами рук |
|  | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девушки) | 30 и старше | 9 | 7 | 5 | 12 | 10 | 7 |
|  | Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за  1 мин. | 30 и старше | 37 | 33 | 30 | 35 | 30 | 25 |

Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения контрольных упражнений.

Результаты вступительного испытания оцениваются по системе диффренцированного зачѐта

**5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

4.1. По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию техникума письменное апелляционное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами.