

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 25.02.2026 16:09:02

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по физической культуре**  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
40.02.02 Правоохранительная деятельность

## Общие положения

**1.1. Программа разработана** в соответствии со следующими нормативно правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 457 от 2 сентября 2020 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»

- приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

- правилами приема на обучение по программам среднего профессионального образования в АНПОО «Кубанский ИПО»;

- положением о деятельности комиссии для проведения вступительных испытаний.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для приёма поступающих на специальность 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

**Цель вступительного испытания:** выявления уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих необходимых для обучения данной специальности.

#### **Порядок проведения вступительного испытания.**

К вступительному экзамену по физической культуре допускаются поступающие, подавшие заявление на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность и заявление о согласии участия во вступительных испытаниях, предоставившие в сроки, установленные приемной комиссией.

Для прохождением вступительного испытания по специальности *40.02.02 Правоохранительная деятельность* поступающий предъявляет в приемную комиссию медицинское заключение, подтверждающее основную группу здоровья врачом терапевтом/педиатором, о допуске к участию в мероприятиях по оценке выполнения нормативов по форме, утвержденной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь и другие причины, подтвержденные документально), допускаются к ним на следующем этапе вступительных испытаний в период до их полного завершения.

Повторное участие поступающих во вступительных испытаниях не допускается без уважительной причины либо для улучшения результатов.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией института по утвержденному расписанию.

Расписание вступительных испытаний доводится приемной комиссией при подаче документов персонально для каждого поступающего.

В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- во время проведения вступительного испытания поступающий обязан соблюдать правила поведения. За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении. Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из контрольных упражнений. Упражнения для вступительного испытания входят в физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», утвержденный приказом Минспорта России от 12.02.2019 №90. Вступительное испытание по физической культуре проводится в один день. На вступительном испытании поступающий должен быть в спортивной форме и спортивной обуви. Каждый вид упражнения оценивается по шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Все набранные баллы суммируются. Итоговый результат за вступительное испытание по физической культуре выставляется по системе прошел \ не прошел.

Суммарное кол-во баллов	Итоговый результат
0 – 24	Не прошел
25 – и более	Прошел

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

У поступающих проверяется наличие следующих физических качеств:

- **быстрота** (челночный бег 3x10);
- **сила** (подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)); сгибание туловища из положения лежа.

**1. Челночный бег 3x10м.** Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10м. в обратном направлении и так далее – всего 3 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое), стопы упираются в пол без опоры. По команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Запрещается отжимания волной, касание пола бедрами и животом. 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 применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

### **3. Сгибание туловища из положения лежа(пресс).**

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или любой ровной мягкой поверхности, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. положения лежа по команде «Начинай» в течение 1 минуты, оценивается количество выполненных сгибаний туловища.

### **4. Подтягивания на перекладине**

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 вися 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.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья допускаются к сдаче вступительных испытаний по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» при отсутствии медицинских противопоказаний и предоставившие в Приемную комиссию вместе с основными документами, необходимыми для поступления, заявление о допуске к вступительным испытаниям, копию медицинской справки установленного образца в сроки, установленные Приемной комиссией.

2. При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

2.1. Вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограничений возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

2.2. Присутствие ассистента из числа работников института или привлеченных лиц, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей.

2.3. Поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами.

2.4. При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение требований, указанных в разделе VI приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»

2.5. Прохождение вступительных испытаний проходит по установленному графику, утвержденному Приемной комиссией.

2.6. Материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

## НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

### Поступающие на базе основного общего образования (9 кл.)

<b>ЮНОШИ</b>									
№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 3x10 м (сек)	7.6	7.8	8.1	8.4	8.7	8.9	9.0	9.1 и более
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	15	14	13	12	10	9	8	7 и менее
3	Сгибание туловища из положения лежа (пресс)	54	52	50	47	43	39	35	33 и менее
<b>ДЕВУШКИ</b>									
№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 3x10 м (сек)	8.4	8.6	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	7 и менее
3	Сгибание туловища из положения лежа (пресс)	44	42	40	38	36	34	32	31 и менее

### Поступающие на базе среднего общего образования (11 кл.)

<b>ЮНОШИ</b>									
№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 3x10 м (сек)	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.2 и более
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	18	16	15	14	13	10	9	8 и менее
3	Сгибание туловища из положения лежа (пресс)	57	54	52	50	48	45	40	34 и менее
<b>ДЕВУШКИ</b>									
№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 3x10 м (сек)	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	9.0	9.3	9.5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	20	18	16	14	12	10	8 и менее
3	Сгибание туловища из положения лежа (пресс)	46	44	40	38	36	34	30	29 и менее