

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

(выписка из Программы вступительных испытаний по физической культуре по программе подготовки специалистов среднего звена 40.02.02 Правоохранительная деятельность на 2026/2027 учебный год)

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.