

Частное учреждение профессиональная образовательная организация  
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Принято педагогическим  
советом техникума  
Протокол №6  
от 24.02.2026г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Д.К.Скрыльников  
24.02.2026г.

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для специальности  
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

г. Белореченск, 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для приёма поступающих на специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность на основании Приказа № 457 п.29 от 02.09.2020г. Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования».

**Цель вступительного испытания:** выявления уровня подготовленности поступающих путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией юриста.

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

Дополнительные вступительные испытания организуются в сроки, установленные для проведения вступительных испытаний в техникуме.

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из трех контрольных упражнений. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения, поступающим предоставляется не менее 10 минут для разминки.

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

**Продолжительность экзамена** - 3 академических часа по 45 мин.

Поступающие допускаются до сдачи испытаний только при наличии спортивной формы и обуви.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища из положения лёжа (девушки) Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение – лёжа на спине руки за головой в «замке», ноги согнуты в коленях. За одну минуту испытуемый поднимает туловища до касания локтями колен. В случае если участник не задел локтями колени упражнение не засчитывается.

2. Бег 100 метров. Бег 100 метров проводится на прямой беговой дорожке. В забеге участвуют не более пяти человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. Бег 1000 метров (юноши) и 500 метров (девушки). Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а

также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

## ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Сдача упражнений проходит на спортивной площадке или в спортивном зале в присутствии комиссии, в состав которой включаются два преподавателя и председатель (зам. председателя) приемной комиссии. Упражнения оцениваются по столбальной шкале.

### 1.1 Подтягивание в висе на высокой перекладине

#### юноши

- 11 раз -34 балла
- 9 раз -25 баллов
- 7 раз -21 балл

### 1.2 Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту

#### девушки

- 40 раз -34 балла
- 35 раз -25 баллов
- 26 раз -21 балл

### 2.1 Бег на 1000 м

#### юноши

- 3.35 мин -33 балла
- 3.45 мин- 25 баллов
- 3.55 мин -21 балл

### 2.2 Бег на 500 м

#### девушки

- 1.58 мин-33 балла
- 2.10 мин- 25 баллов
- 2.20 мин-21 балл

### 3. Бег на 100 м

#### юноши

- 14.0 сек-33 балла
- 15.0 сек- 25 баллов
- 15.5 сек-21 балл

#### девушки

- 16.0 сек-33 балла
- 16.5 сек- 25 баллов
- 17.1 сек-21 балл

Баллы, полученных поступающими в трех контрольных упражнениях, суммируются.

#### **В результате:**

- от 0 до 50 баллов – не зачет
- от 51 до 100 баллов – зачет

Составил:

преподаватель физического  
воспитания

\_\_\_\_\_ Д.Н. Нагайчук

**СПРАВКА**  
**выполнения нормативов по физической культуре поступающим**  
**в ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»**

Поступающий \_\_\_\_\_  
(ФИО)

по результатам определения уровня развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, показал (а) следующие результаты:

- |   |   |     |      |
|---|---|-----|------|
| 1. Бег 1000 м – юноши, 500 м – девушки                  | = | мин | сек; |
| 2. Бег на 100 м   | = | мин | сек; |
| 3. Подтягивание в висе - юноши                          | = |     | раз; |
| Поднимание туловища из положения лежа (пресс) – девушки | = |     | раз. |

Преподаватель физической культуры: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель ОУ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

---

**СПРАВКА**  
**выполнения нормативов по физической культуре поступающим**  
**в ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»**

Поступающий \_\_\_\_\_  
(ФИО)

по результатам определения уровня развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, показал (а) следующие результаты:

- |   |   |     |      |
|---|---|-----|------|
| 1. Бег 1000 м – юноши, 500 м – девушки                  | = | мин | сек; |
| 2. Бег на 100 м   | = | мин | сек; |
| 3. Подтягивание в висе - юноши                          | = |     | раз; |
| Поднимание туловища из положения лежа (пресс) – девушки | = |     | раз. |

Преподаватель физической культуры: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель ОУ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.