

ПОЧУ «Псковский кооперативный техникум»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ПОЧУ «Псковский кооперативный
техникум»
Протокол № 5 от 26.12.2025 г.

Утверждено приказом директора
№ 123 от 29.12.2025 г.

ПРОГРАММА вступительных испытаний по выявлению физических качеств у поступающих в ПОЧУ «Псковский кооперативный техникум» на специальность 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» в 2026 году

г. Псков

1. Общие положения

1.1. В соответствии с приказом Минпросвещения России от 02.09.2020 № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», приказом Минобрнауки России от 30.12.2013 N 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств», правилами приёма граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в ПОЧУ «Псковский кооперативный техникум» (далее – Техникум) при приеме на обучение по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» предусмотрено проведение вступительного испытания по выявлению физических качеств поступающих.

1.2. Задача проводимого вступительного испытания по выявлению физических качеств – выявление и оценка уровня физической подготовки поступающих, необходимого для успешного освоения образовательной программы СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Вступительные испытания проводятся на территории Техникума.

1.3. Дата и время проведения вступительных испытаний устанавливаются расписанием вступительных испытаний и утверждаются приказом директора Техникума. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются настоящей Программой.

Вступительные испытания могут проводиться с использованием дистанционных технологий, позволяющих при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии поступающего и педагогических работников оценить наличие у поступающего определенных физических качеств, необходимых для обучения по программе, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья поступающего.

При проведении вступительных испытаний Техникум самостоятельно обеспечивает идентификацию личности поступающего.

Подача и рассмотрение апелляций осуществляются очно либо с использованием дистанционных технологий.

2. Содержание вступительных испытаний и критерии оценивания

2.1. Вступительные испытания состоят из выполнения контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности и проводятся в три этапа. Перечень и критерии оценки результатов

определяются программой вступительного испытания.

2.2. Нормативы по физической подготовке для прохождения вступительного испытания по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»:

Упражнение	Норматив	
	юноши	девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	10
Бег 60 м. (сек.)	11,0	12,0

2.3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ~ нарушение требований к исходному положению;
- ~ нарушение техники выполнения испытания;
- ~ нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- ~ отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- ~ превышение допустимого угла разведения локтей;
- ~ разновременное разгибание рук.

Бег 60 м.

При высоком старте сильная нога выставлена вперед, носок расположен близко к линии старта. Другая нога находится от линии на расстоянии двух ступней, при этом ступни обеих ног должны быть параллельны или слегка повернуты внутрь. Расстояние между ними не должно быть больше, чем ширина стопы.

По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю часть стопы той ноги, что впереди, другая ступня упирается носком в землю. Обе ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед (голова и плечи слегка опущены вниз), руки согнуты в локтях, причём рука, противоположная впереди стоящей ноге, вынесена вперед, а другая заведена за корпус.

Необходимо сохранять максимальное расслабление задействованных мышц, принимая исходное положение.

По команде «Марш» бег начинается с широкого и быстрого взмаха рук с одновременным сильным отталкиванием обеими ногами.

На протяжении всего забега необходимо ставить ногу на переднюю часть стопы и интенсивно работать руками без задействования плеч. Активная и частая работа руками позволяет сохранить частоту шагов, а вместе с тем и скорость бега.

Финишную черту нужно пересекать на максимальной скорости и только после замедляться.

2.4. Результат вступительных испытаний: зачет или незачет.

3. Порядок проведения вступительного испытания

3.1. На вступительном испытании обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность абитуриентам наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.2. Результаты вступительного испытания определяются в виде «зачтено» или «не зачтено». Абитуриент, получивший на вступительном испытании «не зачтено» из конкурса выбывает.

3.3. На вступительные испытания поступающий должен прибыть в спортивной форме и спортивной обуви. Вступительное испытание проводится в спортивном зале Техникума.

3.4. На вступительное испытание поступающий должен явиться в соответствии с расписанием и соблюдать следующие правила поведения:

- ~ предъявить экзаменационный лист (Приложение № 1) по прибытии к месту проведения вступительного испытания;
- ~ соблюдать тишину;
- ~ работать самостоятельно;
- ~ запрещается использовать какое-либо оборудование сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- ~ соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- ~ своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- ~ не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- ~ соблюдать правила личной гигиены, санитарных норм.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением результата «не зачтено» независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый Председателем приемной комиссии.

3.5. Дата, время, экзаменационная группа и место проведения вступительного испытания, дата объявления результатов устанавливаются расписанием вступительных испытаний, которое утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем.

3.6. Лицам, допущенным к вступительным испытаниям, выдаются экзаменационные листы установленной формы с печатью техникума.

Поступающий приступает к вступительному испытанию только после предъявления паспорта или другого документа, удостоверяющего личность и экзаменационного листа.

3.7. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним индивидуально.

3.8. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а также забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, выбывают из конкурса и не зачисляются в техникум.

3.9. Повторная сдача вступительного испытания при получении результата «не зачтено» и передача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

4. Особенности проведения вступительных испытаний по выявлению физических качеств для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4.1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в техникум сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

4.2. При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

~ вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ОВЗ в одном помещении совместно с поступающими, не имеющими ОВЗ, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

~ присутствие ассистента из числа работников техникума или привлеченных лиц, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- ~ поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительного испытания;
- ~ поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- ~ материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов помещение должно располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Экзаменационный лист

вступительного испытания по выявлению физических качеств у
поступающих на специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

абитуриента

(Ф.И.О. абитуриента)

Упражнение	Норматив		Результат	Оценка
	юноши	девушки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	10		
Бег 60 м. (сек.)	11,0	12,0		

Результат вступительных испытаний: _____

Дата приема _____

Время приема _____

Экзаменационная комиссия:

Председатель комиссии:

Заместитель директора по УР _____

Члены комиссии:

Ответственный секретарь
Приемной комиссии _____

Преподаватель
физической культуры _____