



Автономная некоммерческая образовательная организация  
профессионального образования  
«Санкт-Петербургская академия милиции имени Н.А. Щёлокова»  
(АНОО ПО «СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»)

ИНН 7801152738/ОГРН 1037800006276  
190005, г. Санкт-Петербург, ул. 7-я Красноармейская, д.26, лит. Б  
тел. 8 (812) 490-24-85, 8 (812) 316-49-53, 8 (812) 316-03-88  
<https://police-college.ru/> \* e-mail: [ipc-info@yandex.ru](mailto:ipc-info@yandex.ru)

Согласовано

На заседании Общего собрания  
работников и обучающихся

Протокол № 3 от 22.02.2024г.



Утверждаю  
Директор АНОО ПО  
«СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»  
О.В. Друхин  
Приказ № 13/У от «26» февраля 2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**  
Дисциплина  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по физической культуре (далее – программа) предназначена для приёма абитуриентов на специальность **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»** в Автономную некоммерческую образовательную организацию профессионального образования «Санкт-Петербургская академия милиции имени Н.А. Щёлокова».

**Цель вступительного испытания:** выявление уровня развития физических качеств и подготовленности поступающих.

Образовательное учреждение вправе изменить формат вступительных испытаний согласно требованиям Роспотребнадзора, Министерства просвещения РФ и Правительства г. Санкт-Петербурга.

### **1. Правила организации и порядок проведения вступительных испытаний**

1.1. При приеме в Автономную некоммерческую образовательную организацию профессионального образования «Санкт-Петербургская академия милиции имени Н.А. Щёлокова» (далее – академия) для обучения по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия физических качеств.

1.2. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приёме копию медицинской справки 086-у установленного образца в сроки, установленные приёмной комиссией и получившие экзаменационный лист установленной формы.

1.3. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь, и др.) подтверждают это документально и допускаются к ним на следующем этапе вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

1.4. Повторное участие абитуриента во вступительных испытаниях не допускается.

1.5. Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией академии в период работы приемной комиссии в соответствии с графиком проведения вступительных испытаний и на другие даты не переносится.

1.6. В случае продления приёма документов до 25 ноября текущего года, дата проведения вступительных испытаний назначается дополнительно по мере поступления абитуриентов.

1.7. Расписание вступительных испытаний доводится персонально для каждого абитуриента в приемной комиссии при подаче документов.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- Явиться за 10 минут до его начала;
- Иметь при себе паспорт и экзаменационный лист.

1.8. Во время проведения вступительного испытания абитуриент обязан соблюдать

правила поведения и технику безопасности. За грубое нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительных испытаний с составлением акта об удалении. Экзамен по физической культуре проводится в один день. На экзамене абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви. Запрещается выполнять вступительные испытания в ботинках или легкоатлетических шиповках, а также в кроссовках на высокой подошве.

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

1.10 Присутствие на вступительных испытаниях посторонних лиц запрещено.

1.11. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.

Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 2 (двух) нормативов.

Вступительное испытание по физической культуре засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех двух нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Результат вступительного испытания по физической культуре рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение. Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за вступительное испытание начисляется 0 (ноль) баллов.

Итоговая оценка за экзамен по физической культуре выставляется по системе «зачёт» или «незачёт».

Суммарное кол-во баллов	Итоговая оценка за экзамен
0- 20	незачёт
21 – 40	зачёт

## 2. Правила выполнения вступительного испытания

У абитуриентов подвергаются проверке следующие физические качества:

- **быстрота** (челночный бег 10х10),
- **физическая сила** (подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки))

2.1. **Челночный бег 10х10м.** Выполняется в спортивном зале, на стадионе или 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 рукой или ногой 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 10 раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пробежит 10 отрезков по 10 метров с разворотами. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

**2.2. Подтягивание на перекладине.** Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. 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.

**2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, **туловище прямое**) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола или 5 сантиметровой платформы, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 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.

**Абитуриенты (юноши) на базе основного общего образования**

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы																
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 10x10 м (сек)	≤ 23.5	≤ 24.0	≤ 24.5	≤ 25.0	≤ 25.5	≤ 26.0	≤ 26.5	≤ 27.0	≤ 28.0	≤ 29.0	≤ 30.0	≤ 31.0	≤ 32.0	≤ 33.0	≤ 34.0	≤ 35.0	≤ 36.0
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	≥ 18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

**Абитуриенты (юноши) на базе среднего общего образования**

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы																
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 10x10 м (сек)	≤ 23.0	≤ 23.5	≤ 24.0	≤ 24.5	≤ 25.0	≤ 25.5	≤ 26.0	≤ 27.0	≤ 28.0	≤ 29.0	≤ 30.0	≤ 31.0	≤ 32.0	≤ 33.0	≤ 34.0	≤ 35.0	≤ 36.0
2	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол- во раз)	≥ 20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

**Абитуриенты (девушки) на базе основного общего образования**

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы																
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 10x10 м (сек)	≤ 26.0	≤ 27.0	≤ 28.0	≤ 29.0	≤ 30.0	≤ 31.0	≤ 32.0	≤ 33.0	≤ 34.0	≤ 35.0	≤ 36.0	≤ 37.0	≤ 38.0	≤ 39.0	≤ 40.0	≤ 41.0	≤ 42.0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	≥ 20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

**Абитуриенты (девушки) на базе среднего общего образования**

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы																
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	Бег 10x10 м (сек)	≤ 25.0	≤ 26.0	≤ 27.0	≤ 28.0	≤ 29.0	≤ 30.0	≤ 31.0	≤ 32.0	≤ 33.0	≤ 34.0	≤ 35.0	≤ 36.0	≤ 37.0	≤ 38.0	≤ 39.0	≤ 40.0	≤ 41.0
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	≥ 22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6