

+ -

ПРИНЯТО:

на заседании Совета техникума

Протокол № 2

19 февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума


19 февраля 2026г. Е.И.Куцына



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОСТУПАЮЩИХ
в УПОО «Ульяновский техникум экономики и права Центросоюза
Российской Федерации»
НА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ "ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ"
В 2026 ГОДУ**

Ульяновск, 2026

1. Порядок проведения вступительного испытания

1.1. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 02.09.2020 г. № 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 приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в УПОО «УТЭП Центросоюза РФ» (далее – Техникум) на 2025-2026 учебный год 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 40.02.01 Правоохранительная деятельность.

1.3. К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, представившие **медицинскую справку**.

1.4. Дата и время проведения вступительных испытаний устанавливаются расписанием вступительных испытаний и утверждаются приказом директора Техникума. Расписание размещается на информационном стенде приемной комиссии и на сайте техникума по адресу <http://www.utep-uln.ru/>

1.5. Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются настоящей Программой.

1.6. Вступительное испытание проводится в спортивном зале Техникума.

1.7. Лицам, допущенным к вступительным испытаниям, выдаются экзаменационные листы установленной формы с печатью Техникума.

1.8. Поступающий приступает к вступительному испытанию только после предъявления паспорта и экзаменационного листа.

1.9. На вступительное испытание поступающий должен явиться в соответствии с расписанием в спортивной форме и спортивной обуви и соблюдать следующие правила поведения:

- 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.

1.10. 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.

1.11. 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.

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

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

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

2. Содержание вступительных испытаний и критерии оценивания

2.1. Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений, результаты которых оцениваются и переводятся в зачетную/незачетную систему.

Юноши:

- сгибание- разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине;
- прыжки на скакалке за 1 минуту

Девушки:

- сгибание- разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине;
- прыжки на скакалке за 1 минуту

2.2. Правила выполнения контрольных упражнений

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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 за 1 минуту, фиксируемых счетом члена комиссии вслух.

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:

- 1) нарушение требований к исходному положению;
- 2) отсутствие касания грудью пола;
- 3) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 4) отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- 5) превышение допустимого угла разведения локтей;
- 6) разновременное разгибание рук;
- 7) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Упражнение 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки в замок за головой.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ноги прижаты партнером полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени, одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- 2) отсутствие касаний лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты из «замка»;
- 4) смещение таза.

Упражнение 3 Прыжки на скакалке за 1 минуту

2.1. Испытуемый принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперед или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута. При готовности абитуриент выполняет прыжки на месте на двух ногах через вращающуюся скакалку. После остановки, или нарушения темпа, абитуриент может продолжать выполнение прыжков через скакалку. Результат измеряется по количеству прыжков выполненных за 1 минуту.

Ошибки:

1. выполнением прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
2. перешагиванием через скакалку;
3. прыжками других вариантов исполнения.

2.2. Поступающие, не уложившиеся в один из указанных нормативов по выполнению упражнений, автоматически выбывают как не прошедшие испытания.

2.3. Результат вступительных испытаний: зачет или незачет.

2.4. Нормативы физических испытаний поступающих для получения зачета на вступительном испытании:

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Кол-во баллов	зачет	незачет	зачет	незачет
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	33 раза и более	32 раза и менее	10 раз и более	9 раз и менее
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	28 раз и более	27 раз и менее	10 раз и более	9 раз и менее
3	Прыжки на скакалке за 30 сек	50 прыжков и более	Менее 50 прыжков	60 прыжков и более	Менее 60 прыжков

Экзаменационный лист

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

(Ф.И.О. абитуриента)

Упражнение	Норматив		Результат	Оценка
	юноши	девушки		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	33	10		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту	28	10		
Прыжки на скакалке за 30 секунд	50	60		

Результат вступительных испытаний:

Дата приема

Время приема _____

Экзаменационная комиссия:

Председатель комиссии:		
Заместитель директора по УР		_____
Члены комиссии:		
Ответственный секретарь Приемной комиссии		_____
Преподаватель физической культуры		_____