

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Академия промышленных технологий»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГПОУ «АПТ»  
*Ю.П. Набурин* Набурин Ю.П./  
« 25 » 02 2026 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
40.02.02. «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Программа вступительных испытаний по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» СПб ГБПОУ «АПТ» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий»

**Разработчики:**

Харитонов Е.В. преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Козлов М.И. преподаватель ФК СПб ГБПОУ «АПТ»

Антонова В.А. преподаватель ФК СПб ГБПОУ «АПТ»

Терехович О.С. преподаватель ФК СПб ГБПОУ «АПТ»

Голубева Е.А. преподаватель ФК СПб ГБПОУ «АПТ»

## **1. Правила проведения вступительных испытаний**

- 1.1. При приёме в СПб ГБОУ «АПТ» (далее - учреждение) для получения среднего профессионального образования по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, цель которых: определить физическую подготовку абитуриентов.
- 1.2. К вступительному экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию вместе с заявлением о приёме копию медицинской справки установленного образца в сроки, установленные приёмной комиссией.
- 1.3. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме сдачи нормативов.
- 1.4. Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов.
- 1.5. Итоговый результат вступительного испытания оценивается как сумма всех баллов, полученных абитуриентом при сдаче нормативов.
- 1.6. Минимальное количество баллов при выполнении норматива – 1, максимальное количество баллов – 5.
- 1.7. Результаты вступительных испытаний оцениваются по пятибалльной системе, в соответствии с критериями оценивания (смотреть пункт 3 данного положения).
- 1.8. Повторная сдача вступительного испытания с целью улучшения полученного результата, а также при получении неудовлетворительного результата, не допускаются.
- 1.9. Лица, забравшие документы после завершения приёма документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.
- 1.10. Лица, не явившиеся на вступительное испытание, проводимое СПб ГБОУ «АПТ», по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтверждённые документально), допускаются к ним на следующем этапе сдачи вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.
- 1.11. В рамках приемной кампании 2026-2027 учебного года вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией учреждения 10 августа 2026 г.
- 1.12. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии после подачи документов.
- 1.13. В день вступительного испытания абитуриент обязан:
  - 1.13.1. Явиться за 15 минут до начала вступительного испытания.
  - 1.13.2. Иметь при себе паспорт и расписку о получении документов. Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.
- 1.14. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:
  - 1.14.1. Являться на место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе.
  - 1.14.2. Соблюдать правила прохождения вступительного испытания.
  - 1.14.3. Не покидать пределов территории, которая установлена приёмной комиссией для проведения вступительного испытания.
  - 1.14.4. Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).
  - 1.14.5. Знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

1.15. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удалён со вступительного испытания с составлением акта об удалении.

## **2. Правила исполнения вступительного испытания.**

### **2.2 Прыжок в длину с места.**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **2.2.Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (или закреплены за нижнюю рейку гимнастической стенки)

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

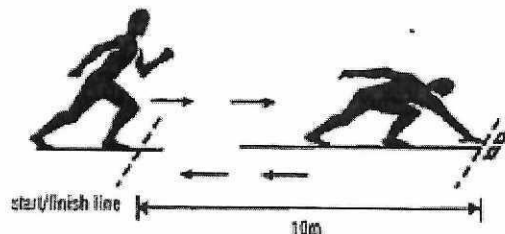
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

## 2.3 Бег на 60 метров или челночный бег 3\*10

*Нормативы сдаются на улице или в зале в зависимости от погоды.*

Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта.

**Челночный бег 3х10 м. Техника выполнения**



По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### 2.4.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

#### Юноши

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 виса 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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **2.4.2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Девушки**

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью 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;
- одновременное разгибание рук.

**2.Критерии оценивания сдачи нормативов в рамках проведения  
вступительного испытания**

**Юноши**

| п\п | Упражнения                                                                  | Баллы   |         |         |         |          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
|     |                                                                             | 5       | 4       | 3       | 2       | 1        |
| 1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                            | 235     | 213     | 192     | 185     | 180      |
| 2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 50      | 40      | 30      | 28      | 25       |
| 3.  | Бег на 60 метров или Челночный бег 3*10                                     | 7.9/6.9 | 8.4/7.6 | 9.0/7.9 | 9.3/9.6 | 9.6/10.8 |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                | 15      | 12      | 8       | 7       | 4        |

**Девушки**

| п\п | Упражнения                                                                  | Баллы   |         |          |           |           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-----------|-----------|
|     |                                                                             | 5       | 4       | 3        | 2         | 1         |
| 1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                            | 188     | 173     | 160      | 157       | 150       |
| 2.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | 40      | 30      | 20       | 18        | 15        |
| 3.  | Бег на 60 метров или Челночный бег 3* 10                                    | 9.2/7.9 | 9.9/8.7 | 10.7/8.9 | 10.9/10.6 | 11.5/11.8 |
| 4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)             | 17      | 12      | 8        | 7         | 6         |