Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 26.02.2026 11:23:34
Уникальный программный ключ:
77acd55e49b7c81c7c6a46276b4779b08f9164a9

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Московский областной финансово-юридический институт»

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Профессиональное испытание
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для поступающих на специальность
40.02.02 Правоохранительная деятельность

2026

Содержание

1. Общие положения 3

2. Требования к уровню подготовки поступающего 3

3. Основное содержание 4

4. Теоретические вопросы и задания для подготовки к профессиональному вступительному испытанию по предмету «Физическая культура» 4

5. Порядок, форма и язык проведения профессионального вступительного испытания 6

6. Продолжительность профессионального вступительного испытания 6

7. Шкала оценивания 7

8. Используемая литература 7

9. Дополнительные материалы и оборудование 8

1. Общие положения

Программа профессионального вступительного испытания «Физическая культура» разработана для поступающих, имеющих основания для прохождения вступительного испытания, проводимого вузом самостоятельно.

Программа профессионального вступительного испытания «Физическая культура» составлена на основе ФГОС СОО и предназначена для лиц, имеющих право поступать на обучение по программам среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, на базе основного общего (9 кл.) или среднего общего образования (11 кл.).

Цель профессионального вступительного испытания: определение уровня развития физических качеств и готовности к обучению по специальности, предполагающей физические нагрузки.

Программа профессионального вступительного испытания «Физическая культура» содержит перечень обязательных контрольных упражнений, нормативы и требования к их выполнению.

2. Требования к уровню подготовки поступающего

Для успешного прохождения вступительного испытания абитуриент должен:

знать:

- основы техники безопасности при выполнении упражнений;
- влияние физической нагрузки на свой организм;

уметь:

- выполнять контрольные нормативы в заданной последовательности;
- демонстрировать максимальный результат в челночном беге и поднимании туловища;
- контролировать дыхание и распределять силы по дистанции всего упражнения.

3. Основное содержание

Упражнение № 1. Челночный бег 4х9 метров

Тест позволяет оценить уровень развития быстроты и ловкости (координационных способностей).

По команде «На старт!» абитуриент становится перед стартовой линией. По команде «Марш!» абитуриент пробегает отрезок 9 метров до другой линии, касается ее рукой (или заступает за нее ногой), разворачивается и бежит обратно. Не останавливаясь, повторяет касание линии старта и бежит третий отрезок, затем финиширует на четвертом. Фиксируется время преодоления всей дистанции.

Упражнение № 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)

Тест позволяет оценить уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы закреплены (или удерживаются партнером), руки скрещены на груди (или за головой, в зависимости от требований комиссии). По команде «Упражнение начинай!» абитуриент выполняет максимальное количество подъемов туловища (до касания локтями бедер или коленей) за 60 секунд. Обратным движением необходимо коснуться пола лопатками.

4. Теоретические вопросы и задания для подготовки к профессиональному вступительному испытанию по предмету «Физическая культура»

1. Техника безопасности при выполнении челночного бега.
2. Влияние занятий физической культурой на организм сотрудника правоохранительных органов.
3. Значение разминки перед выполнением контрольных нормативов.
4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Понятие «силовая выносливость» и методы ее развития.

6. Режим питания и отдыха в период подготовки к сдаче нормативов.
7. Что такое «челночный бег» и какие физические качества он развивает.
8. Основные правила дыхания при выполнении упражнений на пресс.
9. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и силы во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжной спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Лечебная физическая культура.
31. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

5. Порядок, форма и язык проведения профессионального вступительного испытания

Профессиональное вступительное испытание «Физическая культура» проводится в очной форме в виде выполнения физических упражнений.

Вступительное испытание проводится на русском языке.

6. Продолжительность профессионального вступительного испытания

Непосредственное выполнение нормативов одним абитуриентов занимает не более 15 минут с перерывами между упражнениями.

7. Шкала оценивания

Нормативы профессионального вступительного испытания по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Нормативы вступительных испытаний по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»		База основного общего образования (9 классов)		База среднего общего образования (11 классов)	
Вид физической подготовки		**зачет**	**не зачет**	**зачет**	**не зачет**
Челночный бег 4х9 м (секунды)	**Ю**	10,4 сек. и менее	10,5 сек. и более	10,1 сек. и менее	10,2 сек. и более
	Д	11,0 сек. и менее	11,1 сек. и более	10,6 сек. и менее	10,7 сек. и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	**Ю**	40 раз и более	39 раз и менее	45 раз и более	44 раза и менее
	Д	26 раз и более	25 раз и менее	30 раз и более	29 раз и менее

Профессиональное вступительное испытание оценивается по бинарной системе (зачет/незачет)

Оценка	Критерии оценки
«ЗАЧЕТ»	Абитуриент выполнил оба норматива («Челночный бег» и «Поднимание туловища») на результат не хуже установленного значения «Зачет» для соответствующей категории (пол/образование).
«НЕЗАЧЕТ»	Абитуриент не выполнил (провалил) один или оба норматива (результат попал в зону «Незачет»), либо нарушил правила выполнения упражнения (фальстарт, некасание линии, грубая техника), либо не явился на испытание без уважительной причины.

8. Используемая литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров.

– Москва: Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2

2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2002. - 264с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 75.1я73 Кх-1
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2

9. Дополнительные материалы и оборудование

Наличие спортивной формы и сменной обуви.