

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Ухтинский Государственный Технический Университет"
Колледж безопасности и права

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Начальник
ОМВД России «Ухтинский»
_____ Б.А. Иванов
«__» _____ 2025 г.

Ректор УГТУ,
профессор
_____ Р.В. Агинец
«__» _____ 2025 г.

Начальник 2 ПСО ФПС ГПС
ГУ МЧС РФ по РК
_____ А. С. Смирнов
«__» _____ 2025 г.

Перечень

**нормативов при приеме на обучение в ФГБОУ ВО «Ухтинский
государственный технический университет» по программам среднего
профессионального образования по специальностям:**

40.02.02 Правоохранительная деятельность

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

(бюджет)

№ п/п	Вид упражнения	Критерии оценивания	
		Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров, (секунд)	Не более 15,3 секунд	Не более 17,5 секунд
2	Бег (кросс) 1000 метров, (мин/сек)	Не более 4,10 секунд	Не более 4,35 секунд
3	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	8 и более раз	-
4	Силовое комплексное упражнение, (количество раз)	-	28 и более раз

(договор)

№ п/п	Вид упражнения	Критерии оценивания	
		Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров, (секунд)	Не более 22,3 секунд	Не более 25,5 секунд
2	Бег (кросс) 1000 метров, (мин/сек)	Не более 6,10 секунд	Не более 6,35 секунд
3	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	4 и более раз	-
4	Силовое комплексное упражнение, (количество раз)	-	13 и более раз

1. **Бег 100 метров.** Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника экзамена - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества поступающего и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

2. **Бег (кросс) 1000 метров.** Испытание проводится на дорожке стадиона. Участники стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

3. **Подтягивания на перекладине в висе (юноши).** Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

4. **Силовое комплексное упражнение (девушки):** Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 минуты: первые 30 секунд - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество подъемов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание гимнастического мата лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 секунд - из положения у п о р лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью платформы). Сгибание рук до касания грудью платформы, при правильном выполнении загорается индикатор. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Отсчет ведется, основываясь на сигналах, поступающих об отжиманиях. Когда упражнение выполняется с ошибками, световой индикатор не загорается - это помогает судить о количестве выполнения норматива. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний, и разгибаний рук, в случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибаний и разгибаний рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

Критерии оценки вступительного испытания: Оценка «зачет» ставится при условии, если поступающий выполнил все три упражнения, в установленное время и выполнив необходимое количество повторений.

Директор
Колледжа безопасности и права



Е. А. Сурнина