

Программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по предмету «Физическая подготовка» лицам, поступающим по специальности 5.40.05.02 Правоохранительная деятельность, 5.40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности очной и заочной форм обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕБОВАНИЯМ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

Проверка индивидуальной физической подготовленности абитуриентов осуществляется по средствам общефизических упражнений на силу, быстроту и выносливость.

Индивидуальная оценка физической подготовленности абитуриента складывается из суммы баллов, набранных ими за выполнение контрольных упражнений и определяется согласно данным из таблицы оценки физической подготовки.

Оценка физической подготовленности абитуриентов, поступающих на заочную форму обучения, определяется по тому же принципу, согласно медико-возрастных групп. Для прохождения вступительных испытаний абитуриент, поступающий на заочную форму обучения, обязан предоставить медицинскую справку, с учетом возраста и состояния здоровья.

### Контрольные упражнения по физической подготовке

*Для абитуриентов очной формы обучения (курсанты):*

- подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1000 м – для абитуриентов мужского пола;
- сгибание и разгибание в упоре лежа, бег на 100 м, бег на 1000 м – для абитуриентов женского пола.

*Для абитуриентов заочной формы обучения (слушатели):*

- подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1000 м – для абитуриентов мужского пола (1-4 МВГ);
- подтягивание на перекладине, бег на 100 м – для абитуриентов мужского пола (5 и 6 МВГ);
- сгибание и разгибание в упоре лежа, бег на 100 м – для абитуриентов женского пола.

Женщины старше 40 лет вступительные испытания по физической подготовке не проходят.

## **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Подтягивание на перекладине.** Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 1-2 секунды. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, выполнение рывковых и маховых движений.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение – упор лежа (туловище прямое). По команде «НАЧИНАЙ» - согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение «упор лежа». Отдых допускается в положении «упор лежа» (верхнее положение).

**Бег на 100 м.** Выполняется по беговым дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров) по команде судьи-стартера "Марш" и заканчивается при пересечении линии финиша. При беге по дистанции запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды.

**Бег (кросс) на 1000 м.** Выполняется по местности или дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера "Марш" и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления

всего установленного маршрута. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию.

### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Бег 100 м. (юноши)
2. Бег 100 м. (девушки)
3. Подтягивание на перекладине (юноши)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)
5. Бег 1000 м. (юноши)
6. Бег 1000м. (девушки)

### ТАБЛИЦА

начисления баллов за выполнение контрольных упражнений  
по физической подготовке для определения уровня физической подготовленности

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Бег 100 м (сек)		Бег (кросс) 1000 м (мин,сек)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>100</b>	Более 33	Более 38	Менее 12,0	Менее 14,1	Менее 2,44	Менее 3,36
<b>99</b>	33	38	-	-	2,45	3,36
<b>98</b>	-	37	-	-	2,46	3,37
<b>97</b>	32	-	-	-	2,47	3,38
<b>96</b>	-	36	12,1	-	2,48	3,39
<b>95</b>	31	-	-	14,2	2,49	3,40
<b>94</b>	-	35	-	-	2,50	3,41
<b>93</b>	30	-	-	-	2,51	3,42
<b>92</b>	-	34	12,2	-	2,52	3,43
<b>91</b>	29	-	-	14,3	2,53	3,44
<b>90</b>	-	33	-	-	2,54	3,45
<b>89</b>	28	-	-	-	2,55	3,46
<b>88</b>	-	32	12,3	-	2,56	3,47
<b>87</b>	27	-	-	14,4	2,57	3,48
<b>86</b>	-	31	-	-	2,58	3,49
<b>85</b>	26	-	12,4	-	2,59	3,50

<b>84</b>	-	30	-	14,5	3,00	3,51
<b>83</b>	25	-	-	-	3,02	3,52
<b>82</b>	-	29	12,5	-	3,04	3,53
<b>81</b>	24	-	-	14,6	3,06	3,54
<b>80</b>	-	28	-	-	3,08	3,55
<b>79</b>	23	-	12,6	-	3,10	3,56
<b>78</b>	-	27	-	14,7	3,12	3,57
<b>77</b>	22	-	12,7	-	3,14	3,58
<b>76</b>	-	26	-	-	3,16	3,59
<b>75</b>	21	-	12,8	14,8	3,18	4,00
<b>74</b>	-	25	-	-	3,20	4,01
<b>73</b>	20	-	12,9	-	3,22	4,02
<b>72</b>	-	24	-	14,9	3,24	4,03
<b>71</b>	19	-	13,0	-	3,26	4,04
<b>70</b>	-	23	-	-	3,28	4,05
<b>69</b>	18	-	13,1	15,0	3,30	4,06
<b>68</b>	-	22	-	-	3,32	4,07
<b>67</b>	17	-	13,2	15,1	3,34	4,08
<b>66</b>	-	21	-	-	3,36	4,09
<b>65</b>	16	-	13,3	15,2	3,38	4,10
<b>64</b>	-	20	-	15,3	3,40	4,11
<b>63</b>	15	-	13,4	15,4	3,42	4,12
<b>62</b>	-	19	-	-	3,43	4,13
<b>61</b>	14	-	13,5	15,5	3,44	4,14
<b>60</b>	-	18	13,6	15,6	3,45	4,15
<b>59</b>	-	-	13,7	15,7	3,46	4,16
<b>58</b>	13	17	13,8	15,8	3,47	4,17
<b>57</b>	-	-	13,9	15,9	3,48	4,18

<b>56</b>	-	16	14,0	16,0	3,49	4,19
<b>55</b>	-	-	14,1	16,1	3,50	4,20
<b>54</b>	12	15	14,2	16,2	3,52	4,21
<b>53</b>	-	-	14,3	16,3	3,54	4,22
<b>52</b>	11	14	14,4	16,4	3,56	4,23
<b>51</b>	-	-	14,5	16,5	3,58	4,24
<b>50</b>	10	13	14,6	16,6	4,00	4,25
<b>49</b>	-	-	14,7	16,7	4,04	4,26
<b>48</b>	9	12	14,8	16,8	4,08	4,27
<b>47</b>	-	-	14,9	16,9	4,10	4,28
<b>46</b>	-	11	15,0	17,0	4,13	4,29
<b>45</b>	-	-	15,1	17,1	4,15	4,30
<b>44</b>	-	10	15,2	17,2	4,19	4,31
<b>43</b>	8	-	15,3	17,3	4,23	4,32
<b>42</b>	-	9	15,4	17,4	4,25	4,33
<b>41</b>	7	-	15,5	17,5	4,27	4,34
<b>40</b>	-	8	15,6	17,6	4,30	4,35
<b>39</b>	6	-	15,7	17,7	4,33	4,40
<b>38</b>	-	-	15,8	17,8	4,35	4,50
<b>37</b>	5	-	15,9	17,9	4,37	4,55
<b>36</b>	-	-	16,0	18,0	4,39	5,05
<b>35</b>	-	7	16,1	18,1	4,40	5,10
<b>34</b>	-	-	16,2	18,2	4,50	5,15
<b>33</b>	4	-	16,3	18,3	5,00	5,18
<b>32</b>	-	-	16,4	18,4	5,07	5,22
<b>31</b>	-	-	16,5	18,5	5,14	5,25
<b>30</b>	-	6	16,6	18,6	5,20	5,30
<b>29</b>	-	-	16,7	18,7	5,24	5,35

28	3	-	16,8	18,8	5,29	5,40
27	-	-	16,9	18,9	5,34	5,45
26	-	-	17,0	19,0	5,38	5,55
25	-	5	17,1	19,1	5,40	6,00
24	-	-	17,2	19,2	5,45	6,05
23	2	-	17,3	19,3	5,50	6,10
22	-	-	17,4	19,4	5,55	6,20
21	-	-	17,5	19,5	6,00	6,25
20	-	4	17,6	19,6	6,05	6,30
19	-	-	17,7	19,7	6,10	6,35
18	-	-	17,8	19,8	6,15	6,40
17	-	-	17,9	19,9	6,20	6,50
16	-	-	18,0	20,0	6,25	6,55
15	-	3	18,1	20,1	6,30	7,00
14	-	-	18,2	20,2	6,35	7,01
13	-	-	18,3	20,3	6,40	7,02
12	-	-	18,4	20,4	6,45	7,03
11	-	-	-	20,5	6,50	7,04
10	-	2	18,5	20,6	6,55	7,05
9	-	-	-	20,7	7,00	7,06
8	-	-	18,6	20,8	7,05	7,07
7	-	-	-	20,9	7,10	7,08
6	-	-	18,7	21,0	7,15	7,09
5	-	-	-	21,1	7,25	7,10
4	-	-	18,8	21,2	7,26	7,11
3	-	-	-	21,5	7,27	7,12
2	-	-	18,9	21,8	7,28	7,13
1	1	1	-	21,9	7,29	7,14

0	0	0	Более 19,0	Более 22,0	Более 7,30	Более 7,14
---	---	---	------------	------------	------------	------------

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

**Таблица оценки физической подготовки  
для поступающих на очную форму обучения  
(курсанты)**

	Отлично (кол-во баллов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительно (кол-во баллов)
Юноши	190 и более	165-190	140-165
Девушки	170 и более	145-170	120-145

**Таблица оценки физической подготовки  
для поступающих на заочную форму обучения  
Мужчины**

Медико-возрастные группы	Отлично (кол-во баллов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительно (кол-во баллов)
1-я МВГ (до 30 лет)	190	174	147
2-я МВГ (30-35 лет)	176	154	133
3-я МВГ (35-40 лет)	151	136	110
4-я МВГ (40-45 лет)	136	122	94
5-я МВГ (45-50 лет)	76	67	41
6-я МВГ (50 лет и старше)	67	57	21

#### Женщины

Медико-возрастные группы	Отлично (кол-во баллов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительно (кол-во баллов)
1-я МВГ (до 25 лет)	115	100	88
2-я МВГ (25-30 лет)	105	85	74
3-я МВГ (30-35 лет)	85	74	57
4-я МВГ (35-40 лет)	70	57	42