

Программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по предмету «Физическая подготовка» лицам, поступающим по специальности **5.40.02.02** **Правоохранительная деятельность.**

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.

Контрольные упражнения по физической подготовке

- подтягивание на перекладине;
- бег на 100 м;
- бег на 1000 м.

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.

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.
2. Подтягивание на перекладине
3. Бег 1000 м.

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)	Бег 100 м (сек)	Бег (кросс) 1000м (мин,сек)
100	Более 33	Менее 12,7	Менее 3,00
99	25	-	3,01
98	-	12,8	3,02
97	24	-	3,03
96	-	12,9	3,04
95	23	-	3,05
94	-	13,0	3,06
93	22	-	3,07
92	-	13,1	3,08
91	21	-	3,09
90	-	13,2	3,10
89	20	-	3,12
88	-	13,3	3,14
87	19	-	3,15
86	-	-	3,16
85	18	13,4	3,17
84	-	-	3,18
83	17	-	3,19
82	-	13,5	3,20
81	16	-	3,21
80	-	-	3,22
79	15	13,6	3,23
78	-	-	3,24
77	14	13,7	3,25
76	-	-	3,26

75	13	13,8	3,27
74	-	-	3,28
73	12	13,9	3,29
72	-	-	3,30
71	11	14,0	3,32
70	-	-	3,34
69	10	14,1	3,36
68	-	-	3,38
67	9	14,2	3,40
66	-	-	3,42
65	-	14,3	3,44
64	-	-	3,46
63	8	14,4	3,48
62	-	-	3,50
61	-	14,5	3,52
60	7	14,6	3,54
59	-	14,7	3,54
58	-	14,8	3,56
57	-	14,9	3,58
56	-	15,0	4,00
55	6	15,1	4,05
54	-	15,2	4,10
53	-	15,3	4,15
52	-	15,4	4,20
51	-	15,5	4,25
50	5	15,6	4,30
49	-	15,7	
48	-	15,8	4,35
47	-	15,9	
46	-	16,0	4,40
45	4	16,1	

44	-	16,2	4,45
43	-	16,3	
42	-	16,4	4,50
41	-	16,5	
40	-	16,6	5,00
39	-	16,7	
38	-	16,8	5,15
37	-	16,9	
36	-	17,0	5,30
35	-	17,1	5,33
34	-	17,2	5,39
33	-	17,3	5,45
32	-	17,4	5,52
31	-	17,5	6,00
30	3	17,6	
29	-	17,7	
28	-	17,8	
27	-	17,9	6,10
26	-	18,0	
25	-	18,1	
24	-	18,2	6,20
23		18,3	
22	-	18,4	
21	-	18,5	
20	-	18,6	6,30
19	-	18,7	6,40
18	-	18,9	6,50
17	-	18,9	
16	-	19,0	7,00
15	2	19,1	7,01
14	-	19,2	7,02

13	-	19,3	7,03
12	-	19,4	7,04
11	-	19,5	7,05
10	-		7,06
9	-		7,08
8	-	19,6	7,10
7	-		7,20
6	-		7,30
5	-	19,7	7,40
4	-		
3	-		
2	-	19,8	
1	1	19,9	
0	0	Более 20,0	Более 8,00

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	180 и более	180-150	150-120