

Программа вступительного испытания по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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», 5.38.05.02 «Таможенное дело», 5.40.05.03 «Судебная экспертиза» очной и заочной форм обучения.

Целью вступительных испытаний по физической подготовке является оценка уровня подготовленности абитуриентов и на этой основе отбор наиболее подготовленных из них для обучения в ГОУ «ТЮИ МВД ПМР им. М.И. Кутузова».

Задачи:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростной подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является:

- рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки;
- надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы;
- обеспечение должного контроля в выполнении нормативов.

Порядок проведения вступительных испытаний

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией института по утвержденному расписанию.

В день вступительных испытаний абитуриент обязан:

- явиться за 10 минут до начала испытаний;
- при себе иметь паспорт и лист проведения вступительных испытаний;

Во время проведения вступительных испытаний абитуриент обязан соблюдать правила поведения в общественных местах и на спортивных объектах. За нарушение данных правил абитуриент может быть отстранен от прохождения вступительных испытаний.

Вступительные испытания проводятся в течении одного дня в форме практического занятия, в основной части которого, выполнение контрольных упражнений.

При прохождении вступительного испытания абитуриент должен быть в спортивной одежде (спортивный костюм или шорты, футболка) и спортивной обуви закрытого типа.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий по физической подготовке.

Требования к уровню подготовленности абитуриентов

В результате подготовки к вступительным испытаниям абитуриенты должны:

Знать:

- условия и порядок выполнения, критерии оценки контрольных нормативов по физической подготовке.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения на вступительных испытаниях по физической подготовке.

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

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

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

**Таблица оценки физической подготовки
для поступающих в ГОУ «ТЮИ МВД ПМР им. М.И. Кутузова» на дневную форму обучения
(курсанты)**

	Отлично (кол-во балов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительн о (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 в ГОУ «ТЮИ МВД ПМР им. М.И. Кутузова» на заочную форму обучения
(слушатели)**

Мужчины

Медико-возрастные группы	Отлично (кол-во балов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительн о (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 балов)	Хорошо (кол-во баллов)	Удовлетворительн о (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