



СК РОССИИ

**Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета
Российской Федерации»
(Санкт-Петербургская академия Следственного комитета)**

набережная реки Мойки, д. 96, г. Санкт-Петербург, Россия, 190000

15.04.2022

№ 3-двч

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская
академия Следственного комитета
Российской Федерации»

полковник юстиции

 Е.В. Емельянова

15 2022 года



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**для поступающих в Санкт-Петербургскую академию
Следственного комитета на обучение по образовательным
программам высшего образования – программам специалитета
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
37.05.02 Психология служебной деятельности**

**Специальная
дисциплина:**

Физическая подготовка

Кафедра:

**физической и специальной подготовки
факультета подготовки следователей**

Квалификация:

юрист/психолог

Форма обучения:

очная

Санкт-Петербург
2022

BE 0006163

Физическая подготовка: программа дополнительного вступительного испытания для граждан, поступающих на обучение по основной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и программе специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Программу вступительных испытаний составили:

заведующий кафедрой физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, кандидат педагогических наук, доцент, полковник юстиции Лосев Ю.Н., доцент кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, кандидат педагогических наук, доцент, полковник юстиции Батулин А.Е., доцент кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, кандидат педагогических наук, доцент лейтенант юстиции Рогожников М.А.

Содержание программы актуализировано и обсуждено на заседании кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Санкт-Петербургской академии Следственного комитета (протокол № 2 от 25.02.2022).

Рекомендована Учебно-методическим советом Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, протокол № 7/21-22 от 15.03.2022.

Принята Ученым советом Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, протокол № 4/22 от 24.03.2022.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1. Данная программа разработана для организации и проведения дополнительных вступительных испытаний для граждан, поступающих в федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации» (далее Академия). Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке проводится по соответствующей программе, утвержденной председателем приемной комиссии, подготовленной в объеме учебных программ среднего общего образования на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего образования и федерального образовательного стандарта основного общего образования.

1.2. Для успешной сдачи дополнительного вступительного испытания по физической подготовке абитуриент должен обладать:

нормальным физическим развитием, характеризующимся комплексом морфологических и функциональных свойств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, структурно-механические качества и выражающихся запасом его физических сил;

состоянием здоровья, обеспечивающим официальный допуск к сдаче тестовых испытаний по физической подготовке;

соответствующим уровнем физической подготовленности.

1.3. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке проходит в форме практического выполнения тестов, свидетельствующих об уровне развития основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

2.1. Уровень физической подготовленности абитуриентов определяется по результатам выполнения трех контрольных физических упражнений:

«Быстрота» – челночный бег 3x10 м;

«Сила» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

«Ловкость» – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2.2. К тестированию допускаются только лица, имеющие оригинал медицинского документа (справка по форме 086/у), содержащего заключение о принадлежности к группе здоровья, к медицинской группе для занятий физической подготовкой, а также данные результатов исследований сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, клинический анализ крови).

2.3. В случае если медицинская справка по форме 086/у, не содержит информацию о группе здоровья и группе для занятия физической подготовкой, необходимо представить:

2.3.1. несовершеннолетним поступающим – оригинал медицинского заключения о принадлежности к медицинской группе для занятий физической подготовкой (приложение № 4 к приказу Минздрава России от 10.08.2017 № 514н);

2.3.2. совершеннолетним поступающим – оригинал медицинского заключения по итогам медицинского осмотра для занятий физической подготовкой с указанием допущен / не допущен к занятиям физической подготовкой, группы здоровья и медицинской группы для занятий физической подготовкой.

2.4. Для поступающих, отнесенных к II группе здоровья (подготовительной медицинской группе) для занятий физической подготовкой, указываются результаты дополнительного медицинского осмотра, с допуском к сдаче дополнительного вступительного испытания по физической подготовке.

2.5. Форма одежды при сдаче нормативов – спортивная (кроссовки или другая спортивная обувь, трико, спортивные шорты или трусы, футболка или майка).

2.6. Присутствие родителей или других законных представителей абитуриентов в местах непосредственной сдачи контрольных нормативов исключается.

2.7. Весь процесс тестирования фиксируется средствами видеосъемки, которые должны быть размещены так, чтобы была возможность объективного контроля всех замеров дистанций и фиксации всех технических элементов выполнения контрольного упражнения.

2.8. Непосредственно перед тестированием проводится инструктаж по требованиям безопасности и правилам предупреждения травматизма, а также последовательности и порядку выполнения упражнений.

2.9. Присутствие медицинских работников (врачей) на всех местах сдачи контрольных нормативов является обязательным.

2.10. Все тесты выполняются в течение одного дня в следующей последовательности:

2.10.1. упражнения, характеризующие развитие быстроты;

2.10.2. упражнения, характеризующие развитие силы;

2.10.3. упражнения, характеризующие развитие ловкости.

2.11. Время на восстановление тестируемого между выполнением отдельных контрольных упражнений не должно быть менее 30 минут.

2.12. Практическая проверка уровня физической подготовленности абитуриентов осуществляется на специально оборудованных местах (спортивные залы, плоскостные гимнастические городки, беговые дорожки стадиона или специально оборудованные дистанции), полностью соответствующих установленным требованиям.

2.13. По результатам выполнения каждого упражнения, абитуриенту

начисляются баллы. Начисления баллов за выполнение упражнений на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке осуществляется в соответствии с *таблицами 1, 2*.

2.14. Уровень **100 баллов** в каждом упражнении соответствует требованиям нормативов золотого значка V ступени «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (школьники 16-17 лет). **50 баллов** в каждом упражнении соответствует требованиям нормативов золотого значка II ступени «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (школьники 9-10 лет). Для каждого отдельно взятого упражнения устанавливается пороговый минимум в **25 баллов**. (*таблица 4*).

2.15. Общая оценка физической подготовленности абитуриента определяется по сумме баллов за все три упражнения. Порядок перевода суммы баллов уровня физической подготовленности в балл по **100-балльной** шкале на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке осуществляется в соответствии с *таблицей 3*.

2.16. Минимальное количество баллов за дополнительное вступительное испытание по физической подготовке составляет **50 баллов**.

2.17. В ходе проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке результаты абитуриента по каждому упражнению с указанием количественно-временных показателей заносятся в ведомость. После завершения испытаний экзаменаторы, проводившие их, проставляют в ведомости показатели в баллах, расписываются и в тот же день представляют их в приемную комиссию.

3. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

3.1. «Быстрота» – челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш!» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться линии поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и преодолевает последний отрезок финишируя.

Секундометрист останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Для выполнения упражнения абитуриенту предоставляется одна попытка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- абитуриент начал выполнение испытания до команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт);

- во время бега абитуриент помешал рядом бегущему;

- абитуриент не коснулся линии рукой во время разворота.

3.2. «Сила» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Для выполнения упражнения абитуриенту предоставляется одна попытка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;

- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

3.3. «Ловкость» – прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела абитуриента.

Для выполнения упражнения абитуриенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Абитуриент имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ В ХОДЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

Таблица 1

Порядок начисления баллов за выполнение упражнений на дополнительном
вступительном испытании по физической подготовке (юноши)

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
100	230	6,9	42
99	229		
98	228		41
97	227		
96	226		40
95	225	7,0	
94	224		39
93	223		
92	222		
91	221		38
90	220	7,1	
89	219		
88	218		37
87	217		
86	216		
85	215	7,2	36
84	212		35
83	209	7,3	
82	206		34
81	203	7,4	
80	200		33
79	198	7,5	
78	196		32
77	194	7,6	
76	192		31
75	190	7,7	
74	188		30
73	186	7,8	
72	184		29
71	182		
70	180	7,9	28
69	179		
68	178		27
67	177	8,0	
66	176		26

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
65	175		
64	174	8,1	25
63	173		
62	172		
61	171	8,2	24
60	170		
59	168	8,3	
58	166		23
57	164	8,4	
56	162		
55	160	8,5	22
54	159		
53	158	8,6	21
52	157		
51	156	8,7	20
50	155		
49	154	8,8	19
48	153		
47	152		18
46	151	8,9	
45	150		17
44	149		
43	148	9,0	16
42	147		
41	146		
40	145	9,1	15
39	144		
38	143		
37	142	9,2	14
36	141		
35	140		
34	139	9,3	13
33	138		
32	137		
31	136	9,4	12
30	135		
29	134		
28	133	9,5	11
27	132		
26	131		
25	130	9,6	10

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
24	129		
23	128		
22	127	9,7	8
21	126		
20	125		
19	124	9,8	7
18	123		
17	122		
16	121	9,9	6
15	120		
14	119		
13	118	10,0	5
12	117		
11	116		
10	115		4
9	114	10,1	
8	113		
7	112		3
6	111		
5	110	10,2	
4	109		2
3	108		
2	107		
1	106	10,3	1

Таблица 2

Порядок начисления баллов за выполнение упражнений на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке (девушки)

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
100	185	7,9	16
99			
98			
97	184		
96			
95			
94	183		
93			
92			
91	182		15
90			
89			
88	181		
87			
86			
85	180	8,0	14
84	179		
83	178		
82	177		
81	176		
80	175		
79	174		
78	173	8,1	13
77	172		
76	171		
75	170		
74	169		
73	168		
72	167		
71	166		
70	165	8,2	12
69	164		
68	163		
67	162	8,3	
66	161		
65	160		
64	159	8,4	
63	158		

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
62	157		
61	156	8,5	11
60	155		
59	154		
58	153	8,6	
57	152		
56	151		
55	150	8,7	10
54	149		
53	148	8,8	
52	147		
51	146	8,9	
50	145		
49	144	9,0	9
48	143		
47	142	9,1	
46	141		
45	140	9,2	
44	139		
43	138	9,3	8
42	137		
41	136		
40	135	9,4	
39	134		
38	133		
37	132	9,5	7
36	131		
35	130		
34	129	9,6	
33	128		
32	127		
31	126	9,7	6
30	125		
29	124		
28	123	9,8	
27	122		
26	121		
25	120	9,9	5
24	119		
23	118		
22	117	10,0	

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
21	116		
20	115		
19	114	10,1	4
18	113		
17	112		
16	111	10,2	
15	110		
14	109		
13	108	10,3	3
12	107		
11	106		
10	105		
9	104	10,4	
8	103		2
7	102		
6	101		
5	100	10,5	
4	99		
3	98		
2	97		
1	96	10,6	1

Таблица 3

**Порядок перевода суммы баллов уровня физической
подготовленности в балл по 100-балльной шкале на дополнительном
вступительном испытании по физической подготовке**

Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале
300	100	250	84	200	67	150	50	100	34	50	17
299	100	249	83	199	67	149	50	99	33	49	17
298	100	248	83	198	66	148	50	98	33	48	16
297	99	247	83	197	66	147	49	97	33	47	16
296	99	246	82	196	66	146	49	96	32	46	16
295	99	245	82	195	65	145	49	95	32	45	15
294	98	244	82	194	65	144	48	94	32	44	15
293	98	243	81	193	65	143	48	93	31	43	15
292	98	242	81	192	64	142	48	92	31	42	14
291	97	241	81	191	64	141	47	91	31	41	14
290	97	240	80	190	64	140	47	90	30	40	14
289	97	239	80	189	63	139	47	89	30	39	13
288	96	238	80	188	63	138	46	88	30	38	13
287	96	237	79	187	63	137	46	87	29	37	13
286	96	236	79	186	62	136	46	86	29	36	12
285	95	235	79	185	62	135	45	85	29	35	12
284	95	234	78	184	62	134	45	84	28	34	12
283	95	233	78	183	61	133	45	83	28	33	11
282	94	232	78	182	61	132	44	82	28	32	11
281	94	231	77	181	61	131	44	81	27	31	11
280	94	230	77	180	60	130	44	80	27	30	10
279	93	229	77	179	60	129	43	79	27	29	10
278	93	228	76	178	60	128	43	78	26	28	10
277	93	227	76	177	59	127	43	77	26	27	9
276	92	226	76	176	59	126	42	76	26	26	9
275	92	225	75	175	59	125	42	75	25	25	9
274	92	224	75	174	58	124	42	74	25	24	8
273	91	223	75	173	58	123	41	73	25	23	8
272	91	222	74	172	58	122	41	72	24	22	8
271	91	221	74	171	57	121	41	71	24	21	7
270	90	220	74	170	57	120	40	70	24	20	7
269	90	219	73	169	57	119	40	69	23	19	7
268	90	218	73	168	56	118	40	68	23	18	6
267	89	217	73	167	56	117	39	67	23	17	6
266	89	216	72	166	56	116	39	66	22	16	6

Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение упражнений	Балл по 100-балльной шкале
265	89	215	72	165	55	115	39	65	22	15	5
264	88	214	72	164	55	114	38	64	22	14	5
263	88	213	71	163	55	113	38	63	21	13	5
262	88	212	71	162	54	112	38	62	21	12	4
261	87	211	71	161	54	111	37	61	21	11	4
260	87	210	70	160	54	110	37	60	20	10	4
259	87	209	70	159	53	109	37	59	20	9	3
258	86	208	70	158	53	108	36	58	20	8	3
257	86	207	69	157	53	107	36	57	19	7	3
256	86	206	69	156	52	106	36	56	19	6	2
255	85	205	69	155	52	105	35	55	19	5	2
254	85	204	68	154	52	104	35	54	18	4	2
253	85	203	68	153	51	103	35	53	18	3	1
252	84	202	68	152	51	102	34	52	18	2	1
251	84	201	67	151	51	101	34	51	17	1	1

Пороговые уровни таблицы начисления баллов за выполнение упражнений на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке

Баллы	Соответствие результатов требованиям нормативов золотой значок «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
100-86	V ступень (школьники 16-17 лет)
85-71	VI ступень (школьники 13-15 лет)
70-56	III ступень (школьники 11-12 лет)
55-25	II ступень (школьники 9-10 лет)
25	пороговый минимум
24-1	I ступень (школьники 6-8 лет)