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

09.07.2021 № 11-двн

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора федерального государственного казенного образовательного учреждения «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации»

полковник юстиции

_____ Е.В. Емельянова

9.07.2021

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для поступающих в Санкт-Петербургскую академию Следственного комитета на обучение по направлению подготовки (специальности) 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 Психология служебной деятельности

Специальная дисциплина:	**Физическая подготовка**
Кафедра:	**физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей**
Квалификация:	**Специалист**
Форма обучения:	**Очная**

Санкт-Петербург
2021

ВЕ 0000154

Физическая подготовка: программа дополнительного вступительного испытания для граждан, поступающих на обучение по основным образовательным программам высшего образования – программе специалитета по направлению подготовки (специальности) 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, программе специалитета по направлению подготовки (специальности) 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Программу дополнительного вступительного испытания по дисциплине «Физическая подготовка» подготовили: заведующий кафедрой физической и специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент, полковник юстиции Лосев Ю.Н., доцент кафедры физической и специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент, полковник юстиции Батурин А.Е., доцент кафедры физической и специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент лейтенант юстиции Рогожников М.А.

Программа утверждена на заседании кафедры физической подготовки (протокол №11 от «28» июня 2021 г.)

Принята Ученым советом федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», протокол № 10/21 от «09» июля 2021 г.

© Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, 2021

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) на основании:

приказа Следственного комитета Российской Федерации от 06.04.2020 № 30 «Об утверждении порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования – программам специалитета и программам магистратуры и находящиеся в ведении Следственного комитета Российской Федерации» (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 15.05.2020, регистрационный №58361) с изменениями, внесенными приказом Следственного комитета Российской Федерации от 16.04.2021 № 53 (зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 08.06.2021, регистрационный № 63820)[1],

приказа Следственного комитета Российской Федерации от 03.02.2021 № 7 «Об утверждении Перечня дополнительных вступительных испытаний при приеме в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Следственного комитета Российской Федерации» (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 11.03.2021, регистрационный № 62711)[2],

распоряжения Председателя Следственного комитета Российской Федерации от 23.06.2021 № 83/218р «Об особенностях приема на обучение в образовательные организации высшего образования Следственного комитета Российской Федерации и осуществлении образовательной деятельности в указанных организациях».

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

[1] официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru, 18.05.2020; официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru, 09.06.2021

[2] официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru, 11.03.2021

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 3х10 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 результаты абитуриента по каждому упражнению с указанием

количественно-временных показателей заносятся в ведомость, показатели в баллах не выставляются. Полученные результаты подписываются экзаменаторами, утверждаются руководителем Следственного управления по региону, скрепляются гербовой печатью, сканируются и вместе с данными видеосъемки в этот же день направляются в приемную комиссию посредством электронной связи. Оригиналы ведомостей направляются в приемную комиссию по почте.

3. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

3.1. «Быстрота» – челночный бег 3х10 м

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

Упражнение выполняются 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 3х10 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**

Таблица 4

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)