

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
федерального государственного
казенного образовательного
учреждения высшего образования
«Московская академия
Следственного комитета
Российской Федерации»

полковник юстиции



А.А. Бессонов

«28» апреля 2023 г.

ПРОГРАММА

**дополнительного вступительного испытания по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

по специальности
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(квалификация «юрист»)
уголовно-правовая специализация

Форма обучения очная

Москва 2023

Программа дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка», проводимого Московской академией Следственного комитета самостоятельно, предназначена для лиц, поступающих на обучение по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности в 2023 году.

Программу дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» разработал заведующий кафедрой физической и специальной подготовки, кандидат педагогических наук, доцент В.В. Чмыхов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и основного общего образования на основе «Примерной программы по учебным предметам» (физическая культура 5-11 классы), рабочей программы В.И. Ляха, А.П. Матвеева на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Контрольные нормативы по физической подготовке сориентированы и не превышают нормативы V ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который, согласно Федеральному закону от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к уровню его физической подготовленности.

Для прохождения дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» поступающий должен:

- иметь документы, подтверждающие его принадлежность к медицинской группе для занятий физической культурой (основной, подготовительной или специальной), согласно Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 № 514н;
- обладать соответствующим уровнем физической подготовленности;
- располагать необходимым объемом знаний теории физической культуры и спорта.

Поступающие, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой, сдают вступительное испытание в форме практической проверки уровня физической подготовленности.

Поступающие, отнесенные к подготовительной и специальной группам для занятий физической культурой, сдают вступительное испытание в письменной форме.

Присутствие в местах проведения практических и письменных испытаний родителей и каких-либо представителей поступающих, а также других лиц, не входящих в состав приемной комиссии, исключается.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Практическая проверка уровня физической подготовленности включает контрольные физические упражнения, характеризующие развитие основных физических качеств: силы (подтягивание на высокой перекладине – для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – для девушек) и быстроты (бег на 60 м).

«Сила» (юноши) – подтягивание на высокой перекладине

Исходное положение (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе, руки, туловище и ноги – прямые, ноги не касаются пола (земли).

Выполнение: сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется в течение 0,5 с.

Критерии оценки: засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Нарушения:

- невыполнение требований к принятию ИП;
- использование маховых и подхлестывающих движений ногами и тазом;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения (виса) на 0,5 с;
- одновременное сгибание рук при подтягивании.

«Сила» (девушки) – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно тела, туловище и ноги – в одной плоскости, пальцы ног упираются в пол (землю) без дополнительного упора.

Выполнение: сгибая руки коснуться грудью платформы прибора-счетчика (пола), разгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 0,5 с.

Критерии оценки: засчитывается количество правильно выполненных циклов.

Нарушения:

- невыполнение требований к принятию ИП;
- касание пола коленями, бедрами или животом;
- отсутствие прямой линии «туловище – ноги»;
- сокращение времени фиксации исходного положения в течение 0,5 с;
- одновременное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы прибора-счетчика (пола).

«Быстрота» – бег на 60 м

ИП: высокий или низкий старт (по предпочтению поступающего) на определенной стартовой дорожке. Одновременно в забеге участвуют 2 поступающих.

Выполнение: по команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» – замирают в неподвижном положении, по команде «Марш!» или стартовому (звуковому) сигналу – начинают движение по дистанции. Участники забега должны пробежать дистанцию и финишировать, не сходя со своей дорожки.

Критерии оценки: бег на время с точностью до 0,1 с.;

Нарушения:

- нарушения положений поступающего по командам стартера при принятии стартового положения;
- «фальстарт» (начало движения раньше команды «марш» или стартового сигнала);

- лидирование (бег лица, не участвующего в забеге, впереди одного из участников);
- пересечение траектории движения другого участника забега (переход на соседнюю дорожку);
- использование стартовых колодок или какого-либо дополнительного упора на старте.

В случае непреднамеренного падения одного из участников забега, после осмотра и допуска медицинским работником, ему предоставляется возможность преодолеть дистанцию бега повторно, но не более 1-го раза.

Время на восстановление поступающего между выполнением отдельных контрольных физических упражнений должно быть не менее 20 минут.

Разминка и другая подготовка перед выполнением контрольных физических упражнений осуществляется каждым поступающим самостоятельно в течение 20 минут.

К выполнению контрольных физических упражнений допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и предоставившие соответствующие документы о принадлежности к основной группе.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

«Сила» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой перекладине:		
Количество баллов	Результат	
	Девушки	Юноши
100	16	14
95	15	13
90	14	12
85	13	11
80	12	10
75	11	9
70	10	8
65	9	7
60	8	6
55	7	5
50	6	4
0	от 0 до 5	от 0 до 3
«Быстрота» – бег на 60 м:		
100	9,3	8,0
95	9,4	8,1
90	9,5	8,2
85	9,6	8,3
80	9,7	8,4
75	9,8	8,5
70	9,9	8,6
65	10,1	8,7
60	10,3	8,8
55	10,5	8,9
50	10,7	9,0
0	10,8 и более	9,1 и более

Общая оценка дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» определяется по результатам двух успешно выполненных контрольных физических упражнений, каждый из которых оценен не менее 50 баллов.

Поступающие, не выполнившие одно из контрольных физических упражнений и не набравшие за его выполнение 50 баллов, считаются не прошедшими дополнительное вступительное испытание. Их общий результат оценивается в 0 (ноль) баллов.

Оценка поступающих, успешно выполнивших оба контрольных физических упражнения, выражается в баллах и соответствует их среднеарифметическому значению, т.е. сумма баллов двух упражнений, характеризующих силу и быстроту, делится на два, а полученный результат округляется с точностью до 1 единицы.

Максимальная оценка составляет 100 баллов.

Прошедшим испытание считается поступающий, набравший 50 и более баллов.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ, ПРОВОДИМОГО В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ

Поступающие, документально подтвердившие принадлежность к подготовительной или специальной группам для занятий физической культурой, и не имеющие допуска к выполнению контрольных физических упражнений, принимают участие в письменном тестировании, состоящем из 20 заданий по вопросам теории физической культуры и спорта.

Оценка тестирования поступающих специальной и подготовительной групп, не имеющих допуска к выполнению контрольных физических упражнений, определяется по количеству правильно отвеченных вопросов, выражается в баллах и соответствует:

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Количество баллов	Количество правильных ответов
100	20
95	19
90	18
85	17
80	16
75	15
70	14
65	13
60	12
55	11
50	10
0	9 и менее правильных ответов

Максимальная оценка составляет 100 баллов.

Прошедшим испытание считается поступающий, набравший 50 и более баллов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.
3. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.
5. Цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
6. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
7. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
8. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
9. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
10. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность.
11. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
12. Формы и виды физических упражнений.
13. Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
14. Организация и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
15. Обучение и самообучение двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.
16. Формы урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.
17. Организация и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
18. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
19. Самостоятельная подготовка к участию в спортивно-массовых соревнованиях.
20. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

21. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
22. Поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
23. Личная гигиена и закаливание организма.
24. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
25. Экипировка и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
26. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
27. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
28. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.
29. Требования безопасности и профилактика травматизма при проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оказания первой помощи при травмах, полученных на занятиях по физической культуре и спорту.
30. Профилактические и восстановительные мероприятия приемы массажа и самомассажа (гигиенические процедуры, закаливание, гидропроцедуры, массаж и др.).
31. Самоконтроль, приемы самостраховки во время занятий физическими упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

1. Конституция Российской Федерации, 12.12.1993
2. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р)
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение. 237 с. ISBN 978-5-09-028994-8
6. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2018. 160 с. ISBN 978-5-360-10175-8