

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ А.Я. СУХАРЕВА»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора

полковник юстиции


О.Ю. Антонов

«26» 04 2024 г.

ПРОГРАММА
дополнительного вступительного испытания по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для поступающих
по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(квалификация «юрист»)
Специализация: Уголовно-правовая

Форма обучения: очная

Москва 2024

Программа дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка», проводимого Московской академией Следственного комитета имени А.Я. Сухарева самостоятельно, предназначена для лиц, поступающих на обучение по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности в 2024 году.

Программа дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» составлена кафедрой физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева (протокол № 4 от 05.04.2024).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» (далее – программа, вступительное испытание) 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.

Вступительное испытание проводится в форме выполнения спортивных нормативов. В отдельных случаях по решению приемной комиссии – в форме тестирования¹.

Спортивные нормативы ориентированы и не превышают нормативы VI 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.

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

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В ФОРМЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ НОРМАТИВОВ

Порядок проведения вступительных испытаний установлен в разделе IX Правил приема с особенностями, изложенными в настоящем разделе программы.

Для прохождения вступительного испытания поступающий должен:

иметь документы, подтверждающие его принадлежность к группе здоровья (I или II группе), либо основной медицинской группе для занятий физической культурой; обладать необходимым уровнем физической подготовленности.

Вступительное испытание включает выполнение двух контрольных физических упражнений:

1. «Быстрота» – бег на 60 м.

2. «Сила» – подтягивание на высокой перекладине (для юношей), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).

Форма одежды при выполнении спортивных нормативов – спортивная (кроссовки или другая спортивная обувь, трико, спортивные шорты или трусы, футболка с коротким рукавом или майка).

Процесс выполнения контрольных физических упражнений фиксируется средствами видеосъемки, которые размещены так, чтобы обеспечивалась возможность объективного контроля всех замеров дистанций и фиксации всех технических элементов выполнения контрольного упражнения.

Непосредственно перед выполнением контрольных физических упражнений проводится инструктаж по требованиям безопасности и правилам предупреждения травматизма, а также последовательности и порядку выполнения упражнений.

Присутствие медицинских работников (врачей) на всех местах сдачи контрольных

¹ Для участников специальной военной операции, которые по медицинским показаниям не могут выполнять спортивные нормативы; для поступающих, получивших травму, препятствующую выполнению спортивных нормативов; для совершеннолетних поступающих, включенных по медицинским показаниям в III или IV или V группу здоровья; для несовершеннолетних поступающих, включенных по медицинским показаниям в подготовительную или специальную медицинские группы для занятий физической культурой.

нормативов является обязательным.

Все контрольные физические упражнения выполняются в течение одного дня в следующей последовательности:

1. Упражнения, характеризующие развитие быстроты.
2. Упражнения, характеризующие развитие силы.

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.

Выполнение контрольных физических упражнений осуществляется на специально оборудованных местах (спортивные залы, плоскостные гимнастические городки, беговые дорожки стадиона или специально оборудованные дистанции), полностью соответствующих установленным требованиям.

По результатам выполнения каждого упражнения поступающему начисляются баллы. Начисление баллов за выполнение упражнений на вступительном испытании осуществляется в соответствии с таблицей 1.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ НОРМАТИВОВ

«Быстрота» – бег на 60 м

Исходное положение (далее – ИП): высокий или низкий старт (по предпочтению поступающего) на определенной стартером беговой 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.

«Сила» (юноши) – подтягивание на высокой перекладине

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;

неодновременное 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;

неодновременное разгибание рук;

отсутствие касания грудью платформы прибора-счетчика (пола).

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ НОРМАТИВОВ

Таблица 1

Порядок начисления баллов за выполнение спортивных нормативов

«Сила» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой перекладине:		
Количество баллов	Результат	
	Девушки	Юноши
100	17	15
95	16	14
90	15	13
85	14	12
80	13	11
75	12	10
70	11	9
65	10	8
60	9	7
55	8	6
50	7	5
0	от 0 до 6	от 0 до 4
«Быстрота» – бег на 60 м:		
100	9,2	7,9
95	9,3	8,0
90	9,4	8,1
85	9,5	8,2
80	9,6	8,3
75	9,7	8,4
70	9,8	8,5
65	9,9	8,6
60	10,1	8,7
55	10,4	8,8
50	10,7	9,0
0	10,8 и более	9,1 и более

Общая оценка вступительного испытания определяется по результатам двух успешно выполненных контрольных физических упражнений, каждый из которых оценен не менее 50 баллов.

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

Оценка поступающих, успешно выполнивших два 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.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

Порядок проведения вступительных испытаний установлен в разделе IX Правил приема с особенностями, изложенными в настоящем разделе программы.

Продолжительность вступительного испытания в форме тестирования составляет два академических часа (90 минут) без перерыва. Время начала и окончания вступительного испытания публично объявляет и фиксирует предметная экзаменационная комиссия.

Для написания ответов поступающие используют ручки с чернилами одного цвета (синего или фиолетового). Пользоваться корректором не разрешается, ошибочный ответ следует аккуратно зачеркивать.

Поступающий вправе с разрешения предметной экзаменационной комиссии покинуть аудиторию не более чем на 5 минут при обеспечении соответствующего контроля. Работа на время выхода поступающего из аудитории передается в предметную экзаменационную комиссию, которая отмечает на титульном листе время выхода и время возвращения поступающего в аудиторию.

По окончании вступительного испытания поступающий сдает письменную работу в предметную экзаменационную комиссию. Поступающий, не успевший выполнить письменную работу в полном объеме, сдает ее незавершенной. Проверка письменных работ проводится предметной экзаменационной комиссией.

Для прохождения вступительного испытания поступающий должен располагать необходимым объемом знаний по теории физической культуры и спорта.

В процессе проведения вступительного испытания поступающий должен ответить на 100 тестовых заданий по вопросам теории физической культуры и спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ 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 оздоровительную и развивающую 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 стиля жизни.
29. Требования безопасности и профилактика травматизма при проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оказания первой доврачебной 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.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Правильный ответ на каждое тестовое задание оценивается в 1 балл. Общая сумма баллов за вступительное испытание в форме тестирования складывается из количества правильных ответов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Конституция Российской Федерации, 03.07.2020.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 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 (утв. распоряжением 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. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение. 237 с.
7. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2018. 160 с.