

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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор федерального государственного
казенного образовательного
учреждения высшего образования
«Московская академия Следственного
комитета Российской Федерации
имени А.Я. Сухарева»

генерал-майор юстиции


А.А. Бессонов

«29» мая 2025 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 2025

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

Программу дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» подготовили: старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, старший лейтенант юстиции Мартынов Г.Ю.; преподаватель кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева, Заслуженный работник физической культуры, Мастер спорта СССР по офицерскому многоборью, полковник запаса МО РФ Казадой С.М.

Содержание программы актуализировано и обсуждено на заседании кафедры физической и специальной подготовки факультета подготовки следователей Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева (протокол № 6 от 27.05.2025).

Программа рекомендована Учебно-методическим советом Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева (протокол № 5 от 28.05.2025).

Программа принята Ученым советом Московской академии Следственного комитета имени А.Я. Сухарева (протокол № 6 от 29.05.2025).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и основного общего образования на основе «Федеральной рабочей 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».

1.2. К сдаче дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» допускаются поступающие для обучения по программам специалитета в очной форме:

прошедшие медицинский осмотр;

отнесенные к I или II группе здоровья, либо к основной медицинской группе для занятий физической культурой;

имеющие медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» по форме, утвержденной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 декабря 2020 г., регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22 февраля 2022 г. № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 февраля 2022 г., регистрационный № 67554), от 26 сентября 2023 г. № 497н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 сентября 2023 г., регистрационный № 75373), действует до 1 января 2027 г., с отметкой о допуске к участию в физкультурных мероприятиях, выданное не позднее чем за 30 календарных дней до дня проведения дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка».

1.3 Участники специальной военной операции от проверки уровня физической подготовленности освобождаются. Им начисляется 100 баллов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

2.1. Результаты сдачи дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» оцениваются по 100-балльной шкале.

2.2. По результатам выполнения каждого контрольного упражнения, проводимого в рамках дополнительного вступительного испытания по дисциплине «физическая подготовка» (далее – контрольное упражнение), поступающему начисляются баллы. Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений осуществляется в соответствии с Приложением № 1 к настоящей Программе.

2.3. Для каждого отдельно взятого контрольного упражнения устанавливается пороговый минимум в **25 баллов**. Поступающие, не выполнившие одно из контрольных упражнений и (или) не набравшие за его выполнение **25 баллов**, считаются не прошедшими дополнительное вступительное испытание по дисциплине «физическая подготовка». Общий результат такого поступающего оценивается в **0 (ноль) баллов**.

2.4. Общая оценка физической подготовленности поступающего определяется по сумме баллов за все три контрольные упражнения. Порядок перевода суммы баллов за выполненные контрольные упражнения осуществляется по 100-балльной шкале в соответствии с Приложением № 2 к настоящей Программе.

2.5. Минимальное количество баллов за дополнительное вступительное испытание по дисциплине «физическая подготовка» составляет **50 баллов**.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИНИМАЕМЫЕ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

3.1. «Быстрота» – челночный бег 10х10 м

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

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

По команде «Марш!» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться линии поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, ещё девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять приём контрольного упражнения в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Порядок выполнения контрольного упражнения

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

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

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается её рукой, возвращается к линии старта, касается её рукой и так преодолевает всю дистанцию 10х10.

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

Для выполнения контрольного упражнения поступающему предоставляется одна попытка.

Ошибки, в результате которых контрольное упражнение не засчитывается

1. Фальстарт. Испытуемый начал выполнение контрольного упражнения до команды экзаменатора «Марш!».

2. Помеха рядом бегущему. Испытуемый во время бега помешал рядом бегущему.

3. Отсутствие касания линии разворота рукой. Испытуемый во время бега не коснулся линии разворота рукой.

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

Приём контрольного упражнения проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения контрольного упражнения должно исключать возможность помехи испытуемому при его выполнении и достижения им максимального результата. Выполнение контрольного упражнения осуществляется одним поступающим в присутствии экзаменационной комиссии.

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.

При приеме контрольного упражнения допускается использование специальных приспособлений (электронных контактных платформ). При этом испытуемому, сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы (устройства регистрации результата контрольного упражнения по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу) высотой 5 см и после звукового (светового) сигнала, разгибая руки, вернуться в исходное положение, зафиксировав его от 1 до 3 секунд, продолжить выполнение контрольного упражнения.

Поступающему для выполнения контрольного упражнения предоставляется одна попытка.

Порядок выполнения контрольного упражнения

По команде экзаменатора «Подготовиться к выполнению контрольного упражнения», испытуемый выдвигается на исходное положение (2 метра перед местом регистрации результата контрольного упражнения).

По команде «К снаряду!» испытуемый принимает исходное положение и самостоятельно приступает к выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

Ошибки, в результате которых выполнение контрольного упражнения не засчитывается

1. Нарушение исходного положения:

- 1) испытуемый принимает положение, при котором рука находится за пределами платформы;
- 2) испытуемый принимает положение, при котором кисти рук занимают неправильное положение. Например, развернуты внутрь (наружу);
- 3) испытуемый принимает положение, при котором локти разведены в разные стороны на угол больше, чем 45 градусов относительно туловища;
- 4) испытуемый принимает положение, при котором туловище не составляет единую линию. Например, прогиб в тазу;
- 5) испытуемый принимает положение, при котором одна нога лежит на другой ноге;
- 6) испытуемый принимает положение, при котором ноги сильно разведены (более чем на ширину плеч).

2. Нарушение техники выполнения контрольного упражнения:

- 1) поступающий нарушает прямую линию «плечи – туловище – ноги». Например, прогиб в тазу при выходе в верхнее положение;
- 2) испытуемый фиксирует верхнее положение туловища менее 1 секунды;
- 3) испытуемый коснулся платформы и не дождавшись звукового (светового) сигнала, разгибает руки;
- 4) испытуемый разгибает руки, разведя локти в разные стороны на угол превышающий допустимые значения;
- 5) испытуемый разгибает руки разновременно.

Ошибки, связанные с нарушением техники выполнения контрольного упражнения, в результате которых его выполнение прекращается

- 1) испытуемый, разгибая руки, ставит колени на пол и выходит в верхнее положение;
- 2) испытуемый грудью ложится на платформу;
- 3) испытуемый фиксирует верхнее положение туловища более 3 секунд;
- 4) испытуемый при нахождении в исходном положении, отдыхает, отрывая руку (ногу) от платформы (пола).

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. Испытуемый 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 поступающего.

Для выполнения контрольного упражнения поступающему предоставляется три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Порядок выполнения контрольного упражнения

По команде экзаменатора «На исходное положение, шагом – марш!», испытуемый подходит к линии отталкивания.

По команде «К выполнению контрольного упражнения – приступить!» испытуемый принимает исходное положение и самостоятельно приступает к выполнению прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Поступающий 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 выполнение контрольного упражнения не засчитывается

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее:

1) испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет взмахи руками и в момент отталкивания заступает за линию;

2) испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет взмахи руками и в момент отталкивания касается носком ноги линии.

2. Отталкивание с предварительного подскока. Испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет взмахи руками и перед моментом отталкивания осуществляет подскок двумя ногами.

3. Поочередное отталкивание ногами. Испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет взмахи руками и выполняя прыжок отталкивается сначала левой затем правой ногой или наоборот.

4. Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка. Испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет движение руками и в момент крайнего взмаха выбрасывает отягощения и прыгает.

5. Уход с места приземления назад (вперед) по направлению прыжка»:

1) испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет махи руками и выполняет прыжок. После приземления делает шаг назад;

2) испытуемый принимает исходное положение перед линией отталкивания, осуществляет махи руками и выполняет прыжок. После приземления делает шаг вперед или смещает сзади стоящую ногу вперед.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

4.1. Уровень физической подготовленности поступающих определяется по результатам выполнения трех контрольных упражнений:

«Быстрота» – челночный бег 10х10 м;

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

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

4.2. Форма одежды для сдачи контрольных упражнений – спортивная (шорты или трусы, трико, футболка с коротким рукавом или майка, кроссовки или другая спортивная обувь).

4.3. Присутствие законных представителей, поступающих в местах непосредственной сдачи контрольных упражнений исключается.

4.4. Весь процесс сдачи контрольных упражнений фиксируется средствами видеосъемки, которые должны быть размещены так, чтобы была возможность объективного контроля всех замеров дистанции и фиксации всех технических элементов выполнения контрольного упражнения.

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

4.6. Присутствие медицинских работников на всех местах сдачи контрольных упражнений является обязательным.

4.7. Все контрольные упражнения выполняются в течение одного дня в следующей последовательности:

1) упражнения, характеризующие развитие быстроты;

2) упражнения, характеризующие развитие силы;

3) упражнения, характеризующие развитие ловкости.

4.8. Время на восстановление испытуемого между выполнением отдельных контрольных упражнений должно быть не менее 30 минут.

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

**КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

А) ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 10x10 м (с)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
100	240	25.0	44
99	239	25.1	
98	238	25.2	43
97	237	25.3	
96	236	25.4	42
95	235	25.5	
94	234	25.6	41
93	233	25.7	
92	232	25.8	
91	231	25.9	40
90	230	26.0	
89	229	26.1	
88	228	26.2	39
87	227	26.3	
86	226	26.4	
85	225	26.5	38
84	222	26.6	37
83	219	26.7	
82	216	26.8	36
81	213	26.9	
80	210	27.0	35
79	208		
78	206		34
77	204	27.1	
76	202		33
75	200		
74	198	27.2	32
73	196		
72	194		31
71	192	27.3	
70	190		30
69	189		
68	188	27.4	29
67	187		
66	186	27.5	28

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 10х10 м (с)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
65	185		
64	184	27.6	27
63	183		
62	182	27.6	
61	181		26
60	180		
59	178	27.7	
58	176		25
57	174		
56	172	27.8	
55	170		24
54	169		
53	168	27.9	23
52	167		
51	166		22
50	165	28.0	
49	164		21
48	163		
47	162	28.1	20
46	161		
45	160		19
44	159	28.2	
43	158		18
42	157		
41	156	28.3	
40	155		17
39	154		
38	153	28.4	
37	152		16
36	151		
35	150	28.5	
34	149		15
33	148		
32	147	28.6	
31	146		14
30	145		
29	144	28.7	
28	143		13
27	142	28.8	
26	141		
25	140	28.9	12

Б) ДЛЯ ДЕВУШЕК

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 10х10 м (с)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
100	200	28.0	23
99		28.1	
98		28.2	
97	199	28.3	22
96		28.4	
95		28.5	
94	198	28.6	21
93			
92		28.7	
91	197	28.8	20
90		28.9	
89			
88	196	29.0	19
87		29.1	
86		29.2	
85	195		18
84	194	29.3	
83	193	29.4	
82	192	29.5	17
81	191		
80	190	29.6	
79	189	29.7	
78	188	29.8	16
77	187		
76	186	29.9	
75	185	30.0	
74	184	30.1	
73	183		
72	182	30.2	
71	181	30.3	
70	180	30.4	15
69	179		
68	178	30.5	
67	177		
66	176	30.6	
65	175	30.7	
64	174	30.8	
63	173	30.9	
62	172	31.0	

Баллы	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 10x10 м (с)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
61	171	31.1	14
60	170	31.2	
59	169	31.4	
58	168	31.5	
57	167	31.6	
56	166	31.9	
55	165	32.1	13
54	164	32.3	
53	163	32.5	
52	162	32.7	
51	161	33.0	
50	160	33.1	
49	159	33.2	12
48	158	33.3	
47	157	33.4	
46	156	33.5	
45	155	33.6	
44	154	33.7	
43	153	33.8	11
42	152	33.9	
41	151	34.0	
40	150	34.1	
39	149	34.2	
38	148	34.3	
37	147	34.4	10
36	146	34.5	
35	145	34.6	
34	144	34.7	
33	143	34.8	
32	142	34.9	
31	141	35.0	9
30	140	35.1	
29	139	35.2	
28	138	35.3	
27	137	35.4	
26	136	35.5	
25	135	35.6	8

**ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СУММЫ БАЛЛОВ
ЗА ВЫПОЛНЕННЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В БАЛЛЫ
ПО 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ**

Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале
300	100	250	84	200	67	150	50	100	34
299	100	249	83	199	67	149	50	99	33
298	100	248	83	198	66	148	50	98	33
297	99	247	83	197	66	147	49	97	33
296	99	246	82	196	66	146	49	96	32
295	99	245	82	195	65	145	49	95	32
294	98	244	82	194	65	144	48	94	32
293	98	243	81	193	65	143	48	93	31
292	98	242	81	192	64	142	48	92	31
291	97	241	81	191	64	141	47	91	31
290	97	240	80	190	64	140	47	90	30
289	97	239	80	189	63	139	47	89	30
288	96	238	80	188	63	138	46	88	30
287	96	237	79	187	63	137	46	87	29
286	96	236	79	186	62	136	46	86	29
285	95	235	79	185	62	135	45	85	29
284	95	234	78	184	62	134	45	84	28
283	95	233	78	183	61	133	45	83	28
282	94	232	78	182	61	132	44	82	28
281	94	231	77	181	61	131	44	81	27
280	94	230	77	180	60	130	44	80	27
279	93	229	77	179	60	129	43	79	27
278	93	228	76	178	60	128	43	78	26
277	93	227	76	177	59	127	43	77	26
276	92	226	76	176	59	126	42	76	26
275	92	225	75	175	59	125	42	75	25
274	92	224	75	174	58	124	42		
273	91	223	75	173	58	123	41		
272	91	222	74	172	58	122	41		
271	91	221	74	171	57	121	41		

Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение контрольных упражнений	Балл по 100-балльной шкале
270	90	220	74	170	57	120	40		
269	90	219	73	169	57	119	40		
268	90	218	73	168	56	118	40		
267	89	217	73	167	56	117	39		
266	89	216	72	166	56	116	39		
265	89	215	72	165	55	115	39		
264	88	214	72	164	55	114	38		
263	88	213	71	163	55	113	38		
262	88	212	71	162	54	112	38		
261	87	211	71	161	54	111	37		
260	87	210	70	160	54	110	37		
259	87	209	70	159	53	109	37		
258	86	208	70	158	53	108	36		
257	86	207	69	157	53	107	36		
256	86	206	69	156	52	106	36		
255	85	205	69	155	52	105	35		
254	85	204	68	154	52	104	35		
253	85	203	68	153	51	103	35		
252	84	202	68	152	51	102	34		
251	84	201	67	151	51	101	34		