

**Программа вступительных испытаний по физической подготовке
(специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность, специальность
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях)**

№ п/ п	Вид упражнения	Критерии оценивания	
		Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров, (секунд)	Не более 15,3 с	Не более 17,5 с
2	Бег (кросс) 1000 метров, (мин/сек)	Не более 4,10 с	Не более 4,35 с
3	Подтягивание на перекладине, (количество раз)	8 и более раз	-
4	Силовое комплексное упражнение, (количество раз)	-	28 и более раз

1. **Бег 100м.** Проводиться на стадионе (манеж) или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Бег (кросс) 1000 метров.** Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

3. **Подтягивания на перекладине.** Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения, объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

4. **Силовое комплексное упражнение.** Выполняется по команде «Начинай» в течении 1 мин.: первые 30 сек.- из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони

параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками(допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками),затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек.- из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда«Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук, в случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибаний и разгибаний рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

Оценивание.Оценка «зачет» ставится при условии, если абитуриент выполнил все три упражнения, не превысив установленное время и выполнив необходимое количество повторений.

Соответствует оригиналу