

**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*