

Программа дополнительных вступительных испытаний составлена на основе требований Министерства внутренних дел Российской Федерации. При ее составлении учитывалась специфика Санкт-Петербургского университета МВД России.

Результаты дополнительных испытаний кандидатов на обучение в образовательные учреждения МВД России показывают, что значительные трудности при поступлении, вызывает экзамен по физической подготовке.

В течение нескольких лет кафедрой физической подготовки и прикладных единоборств проводился анализ итогов дополнительных вступительных испытаний. При этом особое внимание уделялось причинам неудачной сдачи экзамена. Исходя из имеющегося материала и опыта работы в данном направлении, авторский коллектив предлагает несколько вариантов подготовки к дополнительным испытаниям по физической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и функциональной готовности кандидата на обучение в подготовительный период.

Предложенная программа позволит кандидатам на обучение избирательно найти вариант самостоятельной работы, что в свою очередь окажет значительную помощь при подготовке к дополнительным испытаниям.

Возможны изменения упражнений и нормативов, так как они определяются соответствующим приказом МВД России, однако методика и варианты подготовки остаются неизменными.

В программе представлены требования, упражнения и таблица начисления баллов за выполнение контрольных упражнений (Таблица № 2), в соответствии с приказом МВД России для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение.

Физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных учреждениях определяются в ходе проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке, и оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений.

Если кандидат на обучение в образовательное учреждение набрал менее 1 балла при сдаче одного из трех контрольных упражнений или не набрал минимальную сумму баллов (Таблица № 1), подтверждающую успешное выполнение трех контрольных упражнений, то дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается не пройденным.

Таблица № 1

	Группа предназначения		
	Первая группа предназначения	Вторая группа предназначения	Третья и четвертая группы предназначения
Минимальная сумма баллов	45	39	36

Требования к состоянию здоровья кандидатов на обучение квалифицированы по группам предназначения и отличаются в зависимости от выбранной специальности (направления подготовки) и (или) факультета.

Таблица № 2

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
Первая группа предназначения						
34	-	-	-	-	Менее 3.17	Менее 3.57
33	Более 29	Более 49	Менее 12.6	Менее 14.6	3.17	3.57
32	29	49	12.6	14.6	3.18	3.58
31	28	48	12.7	14.7	3.19	3.59
30	27	47	12.8	14.8	3.20	4.00
29	26	46	12.9	14.9	3.21	4.01
28	25	45	13.0	15.0	3.22	4.02
27	24	44	13.1	15.1	3.23	4.03
26	23	43	13.2	15.2	3.24	4.04
25	22	42	13.3	15.3	3.25	4.05
24	21	41	13.4	15.4	3.26	4.06
23	20	40	13.5	15.5	3.27	4.07
22	19	39	13.6	15.6	3.28	4.08
21	18	38	13.7	15.7	3.29	4.09
20	17	37	13.8	15.8	3.30	4.10
19	16	36	13.9	15.9	3.31	4.11
18	15	35	14.0	16.0	3.32	4.12
17	14	34	14.1	16.1	3.33	4.13

16	13	33	14.2	16.2	3.34	4.14
15	12	32	14.3	16.3	3.35	4.15
14	-	-	14.4	16.4	3.36	4.16
13	11	31	14.5	16.5	3.37	4.17
12	-	30	14.6	16.6	3.38	4.18
11	10	29	14.7	16.7	3.39	4.19
10	-	28	14.8	16.8	3.40	4.20
9	9	27	14.9	16.9	3.41	4.21
8	-	26	15.0	17.0	3.42	4.22
7	8	25	15.1	17.1	3.43	4.23
6	-	24	15.2	17.2	3.44	4.24
5	7	23	15.3	17.3	3.45	4.25
4	-	22	15.4	17.4	3.46	4.26
3	6	21	15.5	17.5	3.47	4.27
2	-	20	15.6	17.6	3.48	4.28
1	5	19	15.7	17.7	3.49	4.29
0	Менее 5	Менее 19	Более 15.7	Более 17.7	Более 3.49	Более 4.29

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
Вторая группа предназначения						
34	-	-	-	-	Менее 3.20	Менее 4.05
33	Более 29	Более 47	Менее 12.9	Менее 15.1	3.20	4.05
32	29	47	12.9	15.1	3.21	4.06
31	28	46	13.0	15.2	3.22	4.07
30	27	45	13.1	15.3	3.23	4.08
29	26	44	13.2	15.4	3.24	4.09
28	25	43	13.3	15.5	3.25	4.10
27	24	42	13.4	15.6	3.26	4.11
26	23	41	13.5	15.7	3.27	4.12
25	22	40	13.6	15.8	3.28	4.13
24	21	39	13.7	15.9	3.29	4.14
23	20	38	13.8	16.0	3.30	4.15
22	19	37	13.9	16.1	3.31	4.16
21	18	36	14.0	16.2	3.32	4.17

20	17	35	14.1	16.3	3.33	4.18
19	16	34	14.2	16.4	3.41	4.19
18	15	33	14.3	16.5	3.35	4.20
17	14	32	14.4	16.6	3.36	4.21
16	13	31	14.5	16.7	3.37	4.22
15	12	30	14.6	16.8	3.38	4.23
14	11	29	14.7	16.9	3.39	4.24
13	10	28	14.8	17.0	3.40	4.25
12	9	-	-	17.1	3.41	4.26
11	-	27	14.9	17.2	3.42	4.27
10	8	26	15.0	17.3	3.43	4.28
9	-	25	15.1	17.4	3.44	4.29
8	7	24	15.2	17.5	3.45	4.30
7	-	23	15.3	17.6	3.46	4.31
6	6	22	15.4	17.7	3.47	4.32
5	-	21	15.5	17.8	3.48	4.33
4	5	20	15.6	17.9	3.49	4.34
3	-	19	15.7	18.0	3.50	4.35
2	-	18	15.8	18.1	3.51	4.36
1	4	17	15.9	18.2	3.52	4.37
0	Менее 4	Менее 17	Более 15.9	Более 18.2	Более 3.52	Более 4.37

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
Третья группа предназначения						
34	-	-	-	-	Менее 3.49	Менее 4.29
33	Более 28	Более 43	Менее 13.3	Менее 15.5	3.49	4.29
32	28	43	13.3	15.5	3.50	4.30
31	27	-	13.4	15.6	3.51	4.31
30	26	42	13.5	15.7	3.52	4.32
29	25	-	13.6	15.8	3.53	4.33
28	24	41	13.7	15.9	3.54	4.34
27	23	-	13.8	16.0	3.55	4.35
26	22	40	13.9	16.1	3.56	4.36
25	21	39	14.0	16.2	3.57	4.37

24	20	38	14.1	16.3	3.58	4.38
23	19	37	14.2	16.4	3.59	4.39
22	18	36	14.3	16.5	4.00	4.40
21	17	35	14.4	16.6	4.01	4.41
20	16	34	14.5	16.7	4.02	4.42
19	15	33	14.6	16.8	4.03	4.43
18	14	32	14.7	16.9	4.04	4.44
17	13	31	14.8	17.0	4.05	4.45
16	12	30	14.9	17.1	4.06	4.46
15	11	29	15.0	17.2	4.07	4.47
14	10	28	15.1	17.3	4.08	4.48
13	9	27	15.2	17.4	4.09	4.49
12	8	26	15.3	17.5	4.10	4.50
11	-	25	15.4	17.6	4.11	4.51
10	7	24	15.5	17.7	4.12	4.52
9	-	23	15.6	17.8	4.13	4.53
8	6	22	15.7	17.9	4.14	4.54
7	-	21	15.8	18.0	4.15	4.55
6	5	20	15.9	18.1	4.16	4.56
5	-	19	16.0	18.2	4.17	4.57
4	4	18	16.1	18.3	4.18	4.58
3	-	17	16.2	18.4	4.19	4.59
2	3	16	16.3	18.5	4.20	5.00
1	2	15	16.4	18.6	4.21	5.01
0	Менее 2	Менее 15	Более 16.4	Более 18.6	Более 4.21	Более 5.01