

ПРОГРАММА
подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по предмету
«Физическая подготовка»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Введение	3
2.	Программа подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по предмету «Физическая подготовка»	4
3.	Порядок проведения дополнительных вступительных испытаний	5
4.	Критерии оценки дополнительных вступительных испытаний	6
5.	Приложение № 1	8

1. ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый кандидат! Вы сделали правильный выбор, решив стать сотрудником органов безопасности и поступить в Институт береговой охраны ФСБ России.

Сегодня повышаются требования к сотрудникам силовых структур со стороны общества, и это обоснованно. Поэтому к поступлению в Институт нужно готовиться заранее и серьёзно, так как встать в курсантский строй почётно и непросто.

Выпускники института будут проходить службу в подразделениях береговой охраны.

В целях более полного определения пригодности кандидатов к обучению на потоках подготовки по программам высшего образования организуются дополнительные вступительные испытания профильной направленности.

Для поступающих на обучение по специальности «Пограничная деятельность» вступительные испытания проводятся в виде экзамена по общеобразовательному предмету «Физическая подготовка».

2. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Содержание курса предмета по разделам.

Уровень физической подготовленности кандидатов, поступающих в Институт береговой охраны ФСБ России (далее – Институт), определяется по результатам экзамена. В содержание экзамена включается выполнение физических упражнений по двум разделам физической подготовки:

«Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика»;

«Гимнастика и атлетическая подготовка».

По разделу «Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика» кандидаты сдают на экзамене два упражнения: на выносливость (бег на 3 км) и быстроту (бег на 100 м); по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» одно упражнение: на силу (подтягивание на перекладине).

Условия выполнения упражнений:

бег на 100 м – выполняется на беговой дорожке стадиона или ровной дороге с любым покрытием с высокого старта;

бег на 3 км – выполняется на беговой дорожке стадиона или ровной дороге с общего старта;

подтягивание на перекладине – выполняется из виса хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис; положение виса фиксируется 1-2 сек. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом, сгибание и разгибание ног.

Все физические упражнения выполняются в спортивной форме одежды.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Экзамен проводится на стадионе Института в течение одного дня в форме практического выполнения упражнений в следующей последовательности:

подтягивание на перекладине;

бег на 100 метров;

бег на 3 км.

В отдельных случаях по решению предметной экзаменационной комиссии порядок выполнения упражнений может быть изменен.

Для выполнения всех упражнений дается одна попытка. Повторное выполнение упражнений с целью увеличения количества баллов не допускается (в случае срыва или падения, по решению предметной экзаменационной комиссии, может быть предоставлена еще одна попытка для выполнения упражнения).

Процедура проведения экзамена осуществляется следующим образом:

1. Дополнительные вступительные испытания начинаются в 09:00. За 15 минут до начала испытаний кандидаты, допущенные к экзамену, прибывают на стадион под руководством начальника курса (одного из его заместителей).

2. Допуск кандидатов к экзамену осуществляется при предъявлении ими паспорта, отметки врача о допуске к сдаче дополнительных вступительных испытаний в экзаменационной ведомости.

3. Председатель предметной экзаменационной комиссии после приема рапорта начальника курса о готовности потока к сдаче испытания доводит порядок проведения экзамена и основные требования по технике выполнения упражнений. После этого под руководством преподавателя кафедры физической подготовки проводится разминка.

4. Дополнительные вступительные испытания по физической подготовке проводятся с обязательным медицинским обеспечением МСЧ УФСБ России по Краснодарскому краю (с дислокацией в г. Анапа).

О невозможности проходить дополнительные вступительные испытания по состоянию здоровья или другим уважительным причинам, подтвержденным документально, кандидат или его родители (законные представители) обязаны сообщить в приемную комиссию до начала проведения испытания. Медицинские справки должны быть заверены МСЧ УФСБ России по Краснодарскому краю (с дислокацией в г. Анапа).

По решению председателя (заместителя председателя) приемной комиссии кандидат допускается к прохождению пропущенных по уважительной причине дополнительных вступительных испытаний в пределах сроков их проведения.

Во время проведения экзамена кандидатам запрещается:

нарушать технику безопасности при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке;

громко разговаривать, общаться с другими кандидатами, самовольно перемещаться по стадиону;

пользоваться техническими средствами (мобильными телефонами, диктофонами и другими аудио и видео устройствами).

Результаты выполнения упражнений доводятся до кандидатов после выполнения каждого упражнения, итоговая сумма баллов доводится после окончания экзамена.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Кандидаты, поступающие в Институт, должны набрать не менее установленной для своей категории (в зависимости от возраста) сумму баллов за выполнение всех упражнений при условии достижения

минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении. Минимальный пороговый уровень (минимум баллов) в одном упражнении – 30 баллов. Сумма баллов за выполнение трех упражнений для кандидатов в возрасте до 20 лет – 120 баллов, в возрасте 20-24 года – 180 баллов.

По результатам выполнения всех физических упражнений кандидату начисляются баллы. Порядок начисления баллов по результатам выполнения отдельных упражнений приведен в таблице (приложение № 1).

Рабочая программа подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по предмету «Физическая подготовка» составлена в соответствии с Правилами приема в Институт.

Таблица
нормативов и начисления баллов за выполнение физических упражнений для
кандидатов, поступающих в образовательные организации ФСБ России

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	с	мин. с
100	30	11,8	9.45
99	-	-	9.49
98	29	11,9	9.53
97	-	-	9.57
96	28	12,0	10.01
95	-	-	10.05
94	27	12,1	10.09
93	-	-	10.13
92	26	12,2	10.17
91	-	-	10.21
90	25	12,3	10.25
89	-	-	10.29
88	24	12,4	10.33
87	-	-	10.37
86	23	12,5	10.41
85	-	-	10.45
84	22	12,6	10.49
83	-	-	10.53
82	21	12,7	10.57
81	-	-	11.01
80	20	12,8	11.05
79	-	-	11.10
78	19	12,9	11.15
77	-	-	11.20
76	18	13,0	11.25
75	-	-	11.30
74	-	13,1	11.32
73	17	-	11.34
72	-	13,2	11.36
71	-	-	11.38
70	16	-	11.40
69	-	13,3	11.42
68	-	-	11.44
67	-	-	11.46
66	15	13,4	11.48
65	-	-	11.50
64	-	-	11.52

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	с	мин. с
63	-	13,5	11.54
62	14	-	11.56
61	-	-	11.58
60	-	13,6	12.00
59	-	-	12.06
58	13	-	12.12
57	-	13,7	12.18
56	-	-	12.24
55	-	-	12.30
54	12	13,8	12.36
53	-	-	12.42
52	-	-	12.48
51	-	13,9	12.54
50	11	-	13.00
49	-	-	13.06
48	-	14,0	13.12
47	-	-	13.18
46	10	14,1	13.24
45	-	-	13.30
44	-	14,2	13.36
43	-	-	13.42
42	9	14,3	13.48
41	-	-	13.54
40	-	14,4	14.00
39	-	-	14.05
38	8	14,5	14.10
37	-	-	14.15
36	-	14,6	14.20
35	-	-	14.25
34	7	14,7	14.30
33	-	-	14.35
32	-	14,8	14.40
31	-	14,9	14.45
30	6	15,0	14.50
29	-	15,1	14.55
28	-	15,2	14.00
27	-	15,3	15.05
26	-	15,4	15.10
25	5	15,6	15.15
24	-	15,8	15.20
23	-	16,0	15.30
22	4	16,2	15.40
21	-	16,4	15.50
20	-	16,7	16.00

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	с	мин. с
19	-	-	-
18	-	-	-
17	-	-	-
16	3	-	-
15	-	-	-
14	-	-	-
13	-	-	-
12	2	-	-
11	-	-	-
10	-	-	-
9	-	-	-
8	-	-	-
7	-	-	-
6	1	-	-