Автономная некоммерческая образовательная организация
профессионального образования
«Санкт-Петербургская академия милиции имени Н.А. Щёлокова»
(АНОО ПО «СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»)
ИНН 7801152738/ОГРН 1037800006276
190005, г. Санкт-Петербург, ул. 7-я Красноармейская, д.26, лит. Б
тел. 8 (812) 490-24-85, 8 (812) 316-49-53, 8 (812) 316-03-88
http:/police-college.ru * e-mail: ipc-info@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО ПО
«СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»
Приказ № 57 У от 28.08.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0283128700AEB32C964D2CCA24799F4D13
Действителен с 09.12.2025 по 09.03.2027
Владелец АНОО ПО "СПБ АМ ИМ. Н.А. ЩЁЛОКОВА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.04 «Юриспруденция»

на базе основного общего и среднего общего образования

Форма обучения: Очная

Санкт- Петербург
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» (Приказ Минпросвещения России от 27.10.2023 N 798 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 N 76207)) и рабочей программы воспитания

Организация-разработчик: АНОО ПО «СПб АМ им Н.А. Щёлокова»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	14
4. Список литературы	15
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, в которых предусмотрено формирование умений и знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин (ОГСЭ. 05.)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Физическое воспитание в Академии проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в виде обязательных учебных занятий, дополнительных занятий (по видам спорта) во внеурочное время, а также самостоятельных занятий.

Основной задачей дисциплины является содействие всестороннему развитию личности, формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование знаний и практических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в режиме учебных занятий, отдыха и в производственной работе по специальности;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:
1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;
знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В содержание рабочей программы по физическому воспитанию включены следующие разделы:
- общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни;
- гимнастика;
- акробатика;
- ритмическая гимнастика;
- атлетическая гимнастика;
- спортивно прикладные единоборства;
- легкая атлетика;
- спортивная аэробика.

Самостоятельная работа студентов: написание рефератов, презентаций, посещение бассейна, посещение спортивных кружков (баскетбол, настольный теннис, каратэ, самбо), выполнение различных упражнений для физического совершенствования.
Контроль за усвоением студентами учебного материала осуществляется по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, а также по выполнению индивидуальных заданий и зачетных требований.
Студенты обязаны:
1. систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
2. самостоятельно заниматься физическими упражнениями по указанию преподавателя;

3. выполнять контрольные упражнения и сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
4. осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
5. иметь спортивный костюм и обувь, соответствующую характеру занятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Общие компетенции (ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14), включающие в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции (ПК 1.6.), включающие в себя способность:

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

Итогом освоения программы является достижение личностных результатов, обучающихся (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся **243** часов, в том числе:

- обязательных занятий в количестве **122** часов:
  теория **10** часа,
  практика **112** часов;
- самостоятельной работы обучающихся в количестве **121**часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**124**
Обязательная учебная нагрузка (всего)	**124**
теоретические занятия	***10***
практические занятия	***112***
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного ***зачета*** *по окончании каждого семестра*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	ОК,ПК,ЛР
Раздел 1 Научно - методические основы формирования физической культуры личности		**14**		ОК2,3,4 ПК 1.6 ЛР 1,5,7
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. **Социально-биологические основы физической культуры.** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. **Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами	**14**	**1**	

	физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности при занятии физической культурой.			
	Самостоятельная работа № 1: 1. Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. (Перед тем, как приступить к разработке программы, настоятельно рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, специалистами в данной области медицины и получить необходимые рекомендации (!) 2. Ознакомление с основополагающими принципами, средствами и методами в физическом воспитании и физической реабилитации. 3. Освоение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Методы индивидуальной диагностики для самоконтроля. 5. Проект дневника самоконтроля для ежедневной самооценки с прописанными биоритмами. 6. Понятие специальной двигательной активности (СДА). 7. Влияние физических упражнений на другие системы организма. 8. Рациональное питание при повышенных умственных и физических нагрузках. 9. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека. 10. Биологические ритмы и работоспособность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	**13**		
	Раздел 2. **Практические занятия**	***110***		ОК5,6,7 ПК 1.6 ЛР,5,7,8,11
Тема 2.1. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения; умение выполнять упражнения на развитие гибкости в процессе занятие гимнастикой на основе включения специальных упражнений;	**30**	**2**	

	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнение упражнений с отягощениями и собственным весом. Перестроение из одной колонны по четыре. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Сел руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине.			
Тема 2.2 Акробатика	Изучение длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на голове (д) Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на голове (д) Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) Темповый подскок и его сочетания с др. элементами гимнастики Темповый переворот боком «колесо», два переворота подряд Темповый переворот «рондат» Составление комбинаций из изученных элементов Упоры на локтях, предплечьях. Опорные прыжки.	**20**		

	Самостоятельная работа № 2: 1.Упражнения динамического характера: - перекаты – вперед, назад, в стороны (в группировке, согнувшись, прогнувшись); - кувырки – вперед и назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись); - перевороты – вперед, назад, в стороны (с разбега и с места); - вскоки разгибом (движения дугой); - сальто в группировке – вперед, назад. 2. Упражнения статического характера: 1) стойки – силой и махом (на лопатках, на голове с опорой на руки, на руках); 2) «мосты»; 3) «шпагаты»; 4) поддержки – равновесия на бедрах, стойки и т.п. 3.Упражнения в равновесии 4.Упражнения с обручем	**10**		
Тема 2.3 Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий Базовые движения под музыку. Упражнения с использованием степ платформы. Составление комбинаций упражнений для развития выносливости. Составление комбинаций упражнений для развития гибкости.	**8**		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Грамотное использование современных методик дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Страховка партнёра при работе со снаряжением. Работа на тренажёрах. Работа со свободными весами. Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения,	**9**		

	количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
Тема 2.5 Спортивно прикладные единоборства	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. «Самбо», «Рукопашный бой» формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	**20**		
	Самостоятельная работа №3: 1.Виды единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств (реферат) 2. Выполнение упражнений для брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса	**5**		
Тема 2.6 Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 1000 м, челночный бег 10х10, бега по прямой с различной скоростью, специальные беговые упражнения	**11**		
Тема 2.7. Спортивная аэробика	Средство физического развития и совершенствования двигательных способностей человека Развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитание смелости, решительности, ловкости. Разучивание и закрепление	**12**		

	техники акробатических элементов: кувырок вперед и назад; стойка на руках; колесо. Компоненты акробатической подготовки: 1.Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками. 2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности. 3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности. 4. Формирование динамической осанки.			
	Самостоятельная работа №4: **1.**Самостоятельное развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитание смелости, решительности, ловкости. Рефераты: 2.Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков 3.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. 4.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	**5**		
Итого:		**157**		

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный – получение базовых знаний, понятий.
2. Репродуктивный – демонстрация деятельности по образцу, инструкции или под руководством.

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета для лекционного материала; спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место для преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- экран;
- проектор;
- магнитофон;

Оборудование спортивного зала:

- перекладина;
- брусья;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка.

Аппаратура и приборы:

- аптечка первой помощи;
- секундомер
- таймер;
- свисток.

Технические средства обучения:

- магнитофон.

Инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- боксерские мешки, груши, лапы;
- мокиворы;
- гимнастические палки(утяжеленные);
- скакалки;
- гантели, гири;
- штанги, блины для штанг;
- перчатки и шлемы;
- имитации оружия;
- борцовские манекены.
- аптечка первой помощи.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1.Основные источники

1. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2020.

2. Дополнительные источники

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.R u (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

4.1. Текущий контроль.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методически грамотно составляет и выполняет комплексы упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	По физическим данным соответствует требованиям общей и специальной физической подготовки.
применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	-Выполняет технически правильно двигательные действия; -выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки.
применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	Использует приемы страховки и самостраховки при силовом пресечении правонарушений, задержании и сопровождении лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.
основы здорового образа жизни;	Имеет полное представление о основах здорового образа жизни, ведет ЗОЖ.

способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Перечисляет и поясняет способы самоконтроля за состоянием здоровья;
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Поясняет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	Анализирует мотивации поступков, адекватно оценивает ценностные понятия.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирует свою деятельность в рамках заданных параметров; определяет оптимальные методы, формы и способы решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности, их эффективность и качество выполнения согласно заданной ситуации.
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Планирует информационный поиск; владеет способами систематизации информации; интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Анализирует инновации в области профессиональной деятельности; выбирает эффективные технологии и рациональные способы выполнения профессиональных задач; владеет разнообразными методами осуществления профессиональной деятельности.
ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, поддерживает себя в хорошей физической форме необходимой для социальной и профессиональной деятельности.
ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	Использует меры административного пресечения нарушений закона и порядка, физическую силу и специальные средства в целях прекращения противоправного деяния и предотвращения наступления вредных последствий

4.2. Промежуточная аттестация.

Обучающийся, ориентированный на поступление в правоохранительные органы, должен самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку и ориентироваться на нормативы оценок физической подготовленности для граждан, поступающих на службу в правоохранительные органы.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек.

- **Д** 20 раз -"5", 17 раз - "4", 15раз - "3".
- **Ю** 30 раз - "5", 25 раз - "4", 20 раз - "3".

2. Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине за 30 сек.

- **Д** 20 раз - "5", 17 раз - "4", 15 раз - "3".
- **Ю** 30 раз - "5", 25 раз - "4", 20 раз - "3".

3. Прыжок из упора присев в упор лежа (армейская пружина) за 30 сек.

- **Д** 20 раза - "5", 17 р.- "4",15р. - "3".
- **Ю** 35 раз - "5",30р.- "4",27р.- "3".

4. Из упора присев выпрыгивание с хлопком над головой за 30 сек.

- **Д** 30 р.- "5", 25р.- "4", 20 р. -"3".
- **Ю** 35 р. -"5", 30р.- "4", 27р. -"3".

5. Прыжки на скакалке на двух ногах

- **Д** 190 раз без ошибок - "5", 170 раз - "4", 150 раз - "3".
- **Ю** 200 раз без ошибок - "5", 180 раз -"4", 160 раз - "3".

6. Прыжки на скакалке за 30 сек.

- **Д** 90 раз - "5", 85-89 р.- "4", 80-84 р. - "3".
- **Ю** 90 раз - "5", 85-89 р.- "4", 80-84 р. - "3".

7. В висе на стенке удержание ног под углом 90 (сек)

- **Д** 20 сек - "5", 15-19с - "4", 10-14с - "3".
- **Ю** 30 сек -"5", 25-29с - "4", 19-24с - "3".

8. Бег 100 метров, сек

- **Д** 15,0-15,9 с - "5", 16,0-16,9 -"4", 17,0-17,8 - "3".
- **Ю** 13,5-13,9с - "5",14,0-14,5 -"4",14,6-14,9 - "3".

9. Бег 1000 метров, мин, сек

- **Д** 4.00-4.14 -"5",4.15-4.29 -"4",4.30-4.44 - "3"
- **Ю** 3.30-3.34 -"5",3.35-3.59 -"4", 4.00-4.14 - "3"

10. Прыжки в длину с места, см

- **Д** 190-181 -"5", 180-171 -"4",170-161 -"3"
- **Ю** 250-241 -"5",240-231 -"4",230-224 -"3"

11. Подтягивание на высокой перекладине

- **Ю** 15 раз - "5", 12-14 раз - "4", 10-8 раз - "3"

12. Подтягивание на низкой перекладине

- **Д** 25 раз -"5",20 раз -"4", 15 раз - "3".

ТАБЛИЦА

Для оценки физической подготовленности граждан, поступающих на службу в правоохранительные органы

Категории граждан	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в подразделениях специального назначения и авиации (сумма в трех	Для замещения должностей в полиции (сумма в двух упражнениях)	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)

	упражнениях)		
	Граждане мужского пола		
от 18 до 25 лет	155	105	50
от 25 до 30 лет	140	95	45
30 лет и старше	125	85	40
	Граждане женского пола		
от 18 до 25 лет	95	65	35
от 25 до 30 лет	80	55	30
30 лет и старше	65	45	25

ТАБЛИЦЫ

Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан, поступающих на службу в правоохранительные органы, мужского пола

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
100	Более 35	Более 62	Более 62	Менее 23.8	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	35	62	62	23.8	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	-	-	-	-	-
97	34	61	61	23.9	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	-	-	-	-	-
95	33	60	60	24.0	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	-	-	-	-	-
93	32	59	59	24.1	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	-	-	-	-	-
91	31	58	58	24.2	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	-	-	-	-	-
89	30	57	57	24.3	14.7	20.30	19.30	
88	-	-	-	-	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9
87	29	56	56	24.4	14.8	22.20	20.00	-
86	-	-	-	-	-	-	-	-
85	28	55	55	24.5	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	-	-	-	-	-
83	27	54	54	24.6	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	-	-	-	-	-
81	26	53	53	24.7	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	-	-	-	-	-
79	25	52	52	24.8	15.2	23.00	22.00	
78	-	-	-	-	-	-	-	-
77	24	51	51	24.9	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	-	-	-	-	-
75	23	50	50	25.0	15.4	23.20	23.00	-
74	-	-	-	-	-	-	-	-
73	22	49	49	25.1	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	-	-	-	-	-
71	21	48	48	25.2	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	-	-	-	-	-
69	20	47	47	25.3	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	-	-	-	-	-
67	19	46	46	25.4	15.8	24.00	24.30	-
66	-	-	-	-	-	-	-	-
65	18	45	45	25.5	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	-	-	-	-	-
63	17	44	44	25.6	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	16	43	43	25.7	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	-	-	-	-	-
59	15	42	42	25.8	16.2	24.20	25.30	2.05
58	-	-	-	-	-	-	-	-
57	14	41	41	25.9	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	-	-	-	-	-
55	13	40	40	26.0	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.2	-	24.35	26.05	-
53	-	38	38	26.4	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	26.6	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	26.8	-	24.55	26.25	-
50	12	35	35	27.0	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.2	16.7	25.10	26.40	-
48	-	33	33	27.4	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	27.6	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	27.8	16.9	25.50	27.15	-
45	11	30	30	28.0	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.5	17.2	27.00	28.00	-
43	10	28	28	29.0	17.4	28.00	29.00	2.40

1	2	3	4	5	6	7	8	9
42	9	27	27	30.0	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.5	17.8	30.00	31.00	2.50
40	8	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.5	18.2	31.30	32.00	3.00
38	7	23	23	32.0	18.4	31.45	32.20	-
37	-	22	22	33.0	18.6	32.15	32.40	3.05
36	-	21	21	33.5	18.8	32.30	33.00	-
35	6	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15
33	-	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25
31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	5	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	-	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27	-	12	12	38.0	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.5	22.6	39.00	39.00	4.05
25	4	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	-	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	41.0	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.5	24.6	42.00	42.00	4.40
20	3	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	2	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

Для определения уровня физической подготовленности сотрудников и граждан, поступающих на службу в правоохранительные органы, женского пола

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег10х10 м	Бег (кросс) на 1 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.

1	2	3	4	5	6	7
100	Более 38	Более 50	Менее 25.1	Менее 3.36	Менее 19.45	Менее 1.25
99	38	50	25.1	3.36	19.45	1.25
98	37	49	25.2	3.37	20.00	-
97	-	-	25.3	3.38	20.15	1.30
96	36	48	25.4	3.39	20.30	-
95	-	-	25.5	3.40	20.45	-
94	35	47	25.6	3.41	21.00	-
93	-	-	25.7	3.42	21.15	1.35
92	34	46	25.8	3.43	21.30	-
91	-	-	25.9	3.44	21.45	-
90	33	45	26.0	3.45	22.00	-
89	-	-	26.1	3.46	22.15	1.40
88	32	44	26.2	3.47	22.30	-
87	-	-	26.3	3.48	22.45	-
86	31	43	26.4	3.49	23.00	-
85	-	-	26.5	3.50	23.15	1.45
84	30	42	26.6	3.51	23.30	-
83	-	-	26.7	3.52	23.45	-
82	29	41	26.8	3.53	24.00	-
81	-	-	26.9	3.54	24.15	1.50
80	28	40	27.0	3.55	24.30	-
79	-	-	27.1	3.56	24.45	-
78	27	39	27.2	3.57	25.00	-
77	-	-	27.3	3.58	25.15	1.55
76	26	38	27.4	3.59	25.30	-
75	-	-	27.5	4.00	25.45	-
74	25	37	27.6	4.01	26.00	2.00

1	2	3	4	5	6	7
73	-	-	27.7	4.02	26.15	-
72	24	36	27.8	4.03	26.30	-
71	-	-	27.9	4.04	26.45	2.05
70	23	35	28.0	4.05	27.00	-
69	-	-	28.1	4.06	27.15	-
68	22	34	28.2	4.07	27.30	2.10
67	-	-	28.3	4.08	27.45	-
66	21	33	28.4	4.09	28.00	2.15
65	-	-	28.5	4.10	28.15	-
64	20	32	28.6	4.11	28.30	2.20
63	-	-	28.7	4.12	28.45	-
62	19	31	28.8	4.13	29.00	2.25
61	-	-	28.9	4.14	29.15	-
60	18	30	29.0	4.15	29.30	2.30
59	-	-	29.1	4.16	29.45	-
58	17	29	29.2	4.17	30.00	2.35
57	-	-	29.3	4.18	30.30	-
56	16	28	29.4	4.19	31.00	2.40
55	-	-	29.5	4.20	31.30	-
54	15	27	29.6	4.21	32.00	2.45
53	-	-	29.7	4.22	32.30	-
52	14	26	29.8	4.23	33.00	2.50
51	-	-	29.9	4.24	33.30	-
50	13	25	30.0	4.25	34.00	2.55
49	-	-	30.1	4.26	34.30	-
48	12	24	30.2	4.27	35.00	3.00
47	-	-	30.3	4.28	35.30	-
46	11	23	30.4	4.29	36.00	3.05
45	-	-	30.5	4.30	36.30	-
44	10	22	30.6	4.31	37.00	3.10
43	-	-	30.7	4.32	37.30	-
42	9	21	30.8	4.33	38.00	3.15
41	-	-	30.9	4.34	38.30	-
40	8	20	31.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	31.4	4.40	39.30	3.21
38	-	19	31.8	4.50	39.50	3.22
37	-	-	32.2	4.55	40.10	3.23
36	-	-	32.6	5.05	40.30	3.24
35	7	18	33.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	33.4	5.15	41.20	3.29
33	-	17	33.8	5.18	41.50	3.31
32	-	-	34.2	5.22	42.10	3.34
31	-	-	34.6	5.25	42.40	3.37
30	6	16	35.0	5.30	43.00	3.40
29	-	15	36.0	5.35	43.20	3.45

1	2	3	4	5	6	7
28	-	14	37.0	5.40	43.50	3.55
27	-	-	38.0	5.45	44.10	4.05
26	-	13	39.0	5.55	44.40	4.15
25	5	12	40.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	41.0	6.05	45.20	4.30
23	-	10	42.0	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	4	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	3	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	2	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	-	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Более 7.14	Более 49.14	Более 5.54