

## ПРОВЕРКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Вступительное испытание по оценке уровня физической подготовленности проводится с целью определения уровня физической пригодности кандидатов для поступления в Школу. Проверка уровня физической подготовленности проводится в соответствии с требованиями Методических рекомендаций по определению уровня физической подготовленности кандидатов для поступления в довузовские образовательные учреждения Министерства обороны Российской Федерации, утвержденными начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

В целях соблюдения мер безопасности и предупреждения травматизма перед проверкой физической подготовленности кандидатов в обязательном порядке проводится проверка технического состояния мест приема практических нормативов (оборудования и инвентаря) с составлением соответствующих актов, утверждаемых начальником академии.

2. Председателем предметной комиссии по оценке уровня физической подготовленности кандидатов назначается начальник кафедры физической подготовки академии.

В состав предметной комиссии включается профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки.

3. К работе в качестве технического персонала (судейская бригада на местах сдачи физической подготовленности, оказание помощи и страховки кандидатам при выполнении упражнений) разрешается привлекать наиболее подготовленных преподавателей кафедр академии, которые могут не входить в состав приемной комиссии, а также, при необходимости, сторонних специалистов по физической подготовке (физической культуре), тренеров по спорту.

4. К вступительному испытанию по оценке уровня физической подготовленности допускаются кандидаты, успешно прошедшие медицинское освидетельствование и проверку психологической готовности к обучению в Школе.

5. В ходе проверки физические упражнения выполняются всеми кандидатами в составе группы в следующей последовательности:

бег на 100 м;

подтягивание на перекладине;

бег на 1 км в соответствии с нормативами, представленными ниже.

6. Проверка уровня физической подготовленности проводится в один день. В отдельных случаях последовательность выполнения упражнений может быть изменена.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по сумме баллов, полученных кандидатами за выполнение физических упражнений.

Итоговой балл уровня физической подготовленности заносится в лист вступительных испытаний.

В случае получения неудовлетворительной оценки по одному или нескольким упражнениям кандидат считается не прошедшим вступительное испытание по проверке физической подготовленности и к остальным вступительным испытаниям не допускается.

## **НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Для проверки уровня физической подготовленности кандидаты выполняют три физических упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- бег на 100 м;
- бег на 1 км.

### **Описание и порядок выполнения упражнений.**

#### ***Подтягивание на перекладине.***

Исходное положение: вис на прямых руках, хватом сверху, положение вися фиксируется. Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися на прямых руках фиксируется не менее 1 секунды. Допускается незначительное сгибание или разведение ног. Запрещается выполнение рывковых или маховых движений.

Упражнение может выполняться как на одном, так и на нескольких снарядах одновременно. Счет (количество раз) объявляется кандидату при принятии им положения вися на перекладине. В случае нарушения условий выполнения упражнения доводятся допущенные ошибки, например: «Не считать, подбородок ниже перекладины».

#### ***Бег на 100 метров.***

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием в спортивной обуви (кроме шиповок) с одновременным участием не более двух кандидатов.

#### ***Бег на 1 км.***

Проводится на любой местности, в том числе на стадионе, с общего старта в спортивной обуви (кроме шиповок). Старт одновременно для группы не более 15 человек.

№ п/п	Упражнение	оценка		
		5	4	3
1.	Бег на 1 км (мин.)	3,35	3,45	4,10
2.	Бег 100 м (сек.)	14,2	14,6	15,2
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	9