

# ПОРЯДОК ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ кандидатов на обучение в Военном учебном центре

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оценка физической подготовленности кандидатов на обучение в Военном учебном центре проводится в соответствии с нормативами, установленными для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Кандидат должен соответствовать установленным требованиям к уровню физической подготовленности, которые считаются выполненными, если кандидат оценен не ниже «удовлетворительно».

Уровень физической подготовленности оценивается на «неудовлетворительно», если:

- физическое упражнение не выполнялось;
- не набран пороговый минимум баллов в одном физическом упражнении;
- набранная сумма баллов за три упражнения ниже суммы баллов на оценку «удовлетворительно»

Необходимо выполнить каждое из выбранных упражнений на **пороговый минимум 30 баллов**, а также суммарно набрать за три упражнения **не менее 120 баллов**, после чего суммарный балл переводится в оценочный балл по стобалльной шкале.

Оценка физической подготовленности проводится в указанной ниже последовательности по трём категориям, характеризующим различные физические качества, с возможностью выбора одного из предложенных упражнений (нормативов) в каждой категории:

1. **СИЛА** – упражнения на перекладине: подтягивание, или подъем переворотом, или подъем силой; или **рывок гири**;
2. **БЫСТРОТА** – бег на короткие дистанции: 60 м, или 100м, или челночный бег 10×10 м;
3. **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – бег на 1 км или 3 км.

## 2. ДЕЙСТВИЯ СТУДЕНТА

2.1 Регистрация участника и получение номера.

**ВНИМАНИЕ!** При получении номера студент тем самым подтверждает добровольное желание участвовать в проверке, ознакомление с настоящим Порядком и требованиями к последовательности и правилам выполнения выбранных упражнений, а также готовность по состоянию своего здоровья.

Студент предъявляет документ, удостоверяющий личность, получает номер и переходит в сектор выполнения выбранного упражнения на «Силу» (упражнений на перекладине или на рывок гири).

2.2 Выполнение выбранного упражнения на «Силу».

Студент по готовности сдает одно из выбранных упражнений судьё по гирям или, в соответствии с предварительным распределением номеров, своему судьё на перекладине:

судья 1	судья 2	судья 3	судья 4	судья 5
1 – 67	68 – 135	136 – 203	204 – 271	272 – 336

Перед выполнением студент называет свой номер, фамилию, выбранное упражнение (*подтягивание, подъем переворотом, подъем силой*), предъявляет документ, удостоверяющий личность, по команде выполняет упражнение, уточняет результат.

После выполнения переходит в свой сектор выполнения упражнений на «Быстроту».

### 2.3 Выполнение выбранного упражнения на «Быстроту».

Студент занимает место на одной из беговых дорожек в соответствии с выбранным упражнением, а также своим номером, в произвольном порядке очередности:

сектор 1 (у трибуны)	сектор 2 (у спорт. площадок)	сектор 3 (старт на 100 м у трибуны)
бег 60 м	бег 60 м	бег 100 м
<b>1 – 168</b>	<b>169 – 336</b>	челночный бег 10×10 м

На исходном рубеже студент предъявляет документ, удостоверяющий личность, по команде переходит на старт и выполняет упражнение.

После выполнения переходит в сектор выполнения упражнения на «Выносливость».

### 2.4 Выполнение выбранного упражнения на «Выносливость».

Студент занимает свое место в соответствии с номером забега (см. на номере), на исходном рубеже предоставляет документ, удостоверяющий личность, по команде переходит на старт и выполняет упражнение.

В первую очередь проводится бег на 1 км.

Бег на 3 км является завершающим этапом мероприятий.

## 3. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

### 3.1 Категория «СИЛА»

#### Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Не допускается выполнение упражнения рывком и махом.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Перевод результата выполнения в баллы: **5 раз – 30 баллов / 25 раз и более – 100 баллов.**

#### Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом. Положения упора фиксируются не менее 1 секунды. Положение вися фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Не допускается: выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Перевод результата выполнения в баллы: **5 раз – 30 баллов / 25 раз и более – 100 баллов.**

### **Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине.**

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом. Положение упора фиксируется не менее 1 секунды. Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Не допускается: выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Перевод результата выполнения в баллы:

**не менее 3 раз – 38 баллов / 15 раз и более – 100 баллов.**

### **Упражнение № 10. Рывок гири.**

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды, опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении - гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Не допускается: дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой. Вес гири для мужчин 24 кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Установлены **три** весовые категории для мужчин: **70 кг, 80 кг, 80+ кг.**

Перевод результата выполнения в баллы:

	<b>70 кг</b>	<b>80 кг</b>	<b>80+ кг</b>
<b>30</b>	26	36	46
<b>100</b>	65	75	85

### 3.2 Категория «**БЫСТРОТА**»

#### Упражнение № 17. Бег на 60 м. Упражнение № 18. Бег на 100 м.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием.

По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому сдающему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

#### Упражнение № 19. Челночный бег 10×10 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

Перевод результатов выполнения в баллы:

	<b>60 м</b>	<b>100 м</b>	<b>10×10 м</b>
<b>30</b>	9,6 с	15,4 с	27,6 с
<b>100</b>	7,8 с	12,0 с	24,0 с

### 3.3 Категория «**ВЫНОСЛИВОСТЬ**»

#### Упражнение № 24. Бег на 1 км. Упражнение № 25. Бег на 3 км.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Перевод результатов выполнения в баллы:

	<b>1 км</b>	<b>3 км</b>
<b>30</b>	4 мин 00 с	14 мин 40 с
<b>100</b>	3 мин 15 с	10 мин 30 с