

Программа дополнительного вступительного испытания по оценке уровня физической подготовленности

Проверка и оценка физической подготовленности кандидатов осуществляется по 3 упражнениям, позволяющих оценить соответствующие физические качества:

сила – подтягивание на перекладине;

быстрота – бег на 100 м;

выносливость – бег на 3 км.

Проверка физической подготовленности проводится в течение одного дня. Для выполнения упражнения кандидату предоставляется одна попытка.

Условия выполнения упражнений

Подтягивание на перекладине:

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху на прямых руках, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Для выполнения одного подтягивания необходимо сгибая руки, подтянуться в вис на согнутых руках; разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках. При этом фиксируется положение вися на прямых руках 1-2 секунды, положение подбородка выше грифа перекладины. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Допускается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается в ходе подтягивания выполнение руками рывковых, ногами и туловищем маховых движений, а также разновременное сгибание рук.

Бег на 100 метров:

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Бег на 3 км:

Выполняется с общего старта и проводится на подготовленной местности или стадионе.

Общий уровень физической подготовленности оценивается в соответствии с таблицей начисления баллов (приложение №1).

Результаты показанные кандидатами переводятся в баллы и оцениваются по рейтинговой шкале.

За результат, превышающий значения, указанные в таблице, начисляется максимальное количество баллов.

Итоговые баллы за экзамен определяются по сумме баллов, полученных кандидатом за выполнение назначенных на проверку упражнений.

Таблица
начисления баллов для оценки
физической подготовленности кандидатов

Количество баллов	Физические упражнения		
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин, сек.)
1	1	17:00	20:00
2		16:30	18:00
3	2	16:20	17:00
4		16:10	16:00
5	3	16:00	15:30
6		15:50	15:00
7	4	15:40	14:40
8		15:30	14:20
9	5	15:20	14:00
10		15:10	13:50
11	6	15:00	13:40
12		14:90	13:30
13	7	14:85	13:25
14		14:80	13:20
15	8	14:75	13:17
16		14:70	13:15
17	9	14:65	13:12
18		14:60	13:10
19	10	14:55	12:50
20		14:50	12:55
21	11	14:30	12:50
22		14:20	12:45
23	12	14:10	12:40
24		14:00	12:35
25	13	13:90	12:30
26		13:80	12:25
27	14	13:75	12:20
28		13:70	12:15
29	15	13:65	12:10
30		13:60	12:00
31	16	13:50	11:55
32		13:40	11:50
33	17	13:30	11:45
34			менее 11:45