

НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов на обучение в ФГКОУ «МПКУ имени М.А. Шолохова
войск национальной гвардии Российской Федерации»

| № п/п | Наименование упражнения | № упр | Единица измерения | нормативы | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------|----------|----------------------|-----------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | | | | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | | | |
| | | | | «отл» | «хор» | «удов» | «отл» | «хор» | «удов» | «отл» | «хор» | «удов» | | | |
| 1 | подтягивание на перекладине | 3 | кол-во раз | 5 | 4 | 2 | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 | | | |
| 2 | бег на 60 метров | 22 | сек | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 10,3 | 10,8 | 11,3 | 9,8 | 10,3 | 10,8 | | | |
| 3 | бег на 1 километр | 27 | сек | 4.30 | 4.45 | 5.20 | 4.15 | 4.30 | 5.05 | 4.00 | 4.10 | 4.45 | | | |
| № п/п | Наименование упражнения | № упр | Единица измер. | нормативы | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4 курс | | | 5 курс | | | 6 курс | | | 7 курс | | |
| | | | | «отл» | «хор» | «удов» | «отл» | «хор» | «удов» | «отл» | «хор» | «удов» | «отл» | «хор» | «удов» |
| 1 | подтягивание на перекладине | 3 | кол-во раз | 9 | 8 | 6 | 11 | 10 | 8 | 12 | 11 | 9 | 13 | 12 | 10 |
| 2 | бег на 60 метров | 22 | сек | 9,3 | 9,8 | 10,3 | | | | | | | | | |
| 3 | бег на 100 метров | 23 | сек | | | | 14,6 | 15,0 | 15,6 | 14,2 | 14,6 | 15,2 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| 4 | бег на 1 километр | 27 | сек | 3.50 | 4.00 | 4.25 | 3.40 | 3.50 | 4.15 | 3.35 | 3.45 | 4.10 | 3.30 | 3.40 | 4.05 |

*Оценка физической подготовленности кандидата для поступления в Училище складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений, и определяется:

«отлично» - если не менее двух оценок «отлично» и одна - «хорошо»;

«хорошо» - если не менее двух оценок «отлично или хорошо» и одна - «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» - если не менее двух оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной оценки не ниже «хорошо».