

УТВЕРЖДАЮ  
 председатель приемной комиссии  
 \_\_\_\_\_ Ф.М. Зезюлин  
 « 28 » февраля 2022 г. № 1

**Контрольные нормативы и испытания  
 по физической культуре для кандидатов  
 на обучение в ФГКОУ «МПКУ имени М.А. Шолохова  
 войск национальной гвардии Российской Федерации»**

№ п/п	Наименование испытания	Единица измерения	нормативы											
			1 курс			2 курс			3 курс					
			«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»			
1	подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4			
2	бег на 60 метров	сек	10,5	11,0	11,5	10,3	10,8	11,3	9,8	10,3	10,8			
3	бег на 1 километр	мин. сек	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05	4.00	4.10	4.45			
№ п/п	Наименование испытания	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	кол-во раз	9	8	6	11	10	8	12	11	9	13	12	10
2	бег на 60 метров	сек	9,3	9,8	10,3									
3	бег на 100 метров	сек				14,6	15,0	15,6	14,2	14,6	15,2	14,0	14,4	15,0
4	бег на 1 километр	мин. 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 на обучение складывается из оценок, полученных им за выполнение контрольных нормативов всех назначенных испытаний по физической подготовке, при этом оценка:

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

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

«удовлетворительно» - не менее двух оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка

«неудовлетворительно» при наличии не менее одной оценки не ниже «хорошо».