

ПРАВИЛА
определения физической подготовленности кандидатов,
поступающих в Краснодарское высшее военное училище
имени генерала армии С.М.Штеменко в 2019 году

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью вступительных испытаний по определению физической подготовленности кандидатов, поступающих в Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии С.М.Штеменко (*далее - училище*) для обучения по программам высшего и среднего профессионального образования является проверка и оценка практической подготовленности кандидатов по физической подготовке.

1. Оценка вступительных испытаний физической подготовленности проводится в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации 2009 г., далее (*НФП-2009 г.*) с учетом изменений, внесенных в него приказом Министра обороны Российской Федерации от 31.07.2013 № 560.

2. Кандидаты для поступления сдают вступительные испытания по физической подготовленности по 3 упражнениям, характеризующим развитие физических качеств:

- сила - **подтягивание на перекладине** (упражнение № 4);
- быстрота - **бег на 100 метров** (упражнение № 41);
- выносливость - **бег на 3000 метров** (упражнение № 46).

3. Результаты, показанные каждым проверяемым, фиксируются:
в беге на 100 метров - с точностью до 0,1 секунды по индивидуальному секундомеру;

в беге на 3000 метров - с точностью до 1 секунды по общему секундомеру.

4. Повторное выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ**.

5. Кандидат для поступления, не выполнивший назначенное физическое упражнение без уважительной причины, оценивается по нему **«неудовлетворительно»**.

6. Если кандидат для поступления не прибыл на проверку без уважительной причины, то он оценивается **«неудовлетворительно»**.

7. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицей начисления баллов согласно НФП - 2009 г.:

ТАБЛИЦА

начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с до 35 лет		Количество раз	с	мин, с до 35 лет
100	30	11,8	10.30	52	-	-	13.12
99	-	-	10.32	51	-	13,9	13.16
98	29	11,9	10.34	50	10	-	13.20
97	-	-	10.35	49	-	-	13.24
96	28	12,0	10.38	48	-	14,0	13.28
95	-	-	10.40	47	-	-	13.32
94	27	12,1	10.42	46	9	14,1	13.36
93	-	-	10.44	45	-	-	13.40
92	26	12,2	10.46	44	-	14,2	13.44
91	-	-	10.48	43	-	-	13.48
90	25	12,3	10.50	42	8	14,3	13.52
89	-	-	10.52	41	-	-	13.56
88	24	12,4	10.54	40	-	14,4	14.00
87	-	-	10.56	39	-	-	14.04
86	23	12,5	10.58	38	7	14,5	14.08
85	-	-	11.00	37	-	-	14.12
84	22	12,6	11.04	36	-	14,6	14.16
83	-	-	11.08	35	-	-	14.20
82	21	12,7	11.12	34	6	14,7	14.24
81	-	-	11.16	33	-	-	14.28
80	20	12,8	11.20	32	-	14,8	14.32
79	-	-	11.24	31	-	14,9	14.36
78	19	12,9	11.28	30	5	15,0	14.40
77	-	-	11.32	29	-	15,1	14.44
76	18	13,0	11.36	28	-	15,2	14.48
75	-	-	11.40	27	-	15,3	14.52
74	17	13,1	11.44	26	4	15,4	14.56
73	-	-	11.48	25	-	15,6	15.00
72	16	13,2	11.52	24	-	15,8	15.04
71	-	-	11.56	23	-	16,0	15.08
70	15	-	12.00	22	3	16,2	15.12
69	-	13,3	12.04	21	-	16,4	15.16
68	-	-	12.08	20	-	16,7	15.20
67	-	-	12.12	19	-	16,9	15.24
66	14	13,4	12.16	18	-	17,1	15.28
65	-	-	12.20	17	-	17,3	15.32
64	-	-	12.24	16	2	17,5	15.36
63	-	13,5	12.28	15	-	17,6	15.40
62	13	-	12.32	14	-	17,7	15.44
61	-	-	12.36	13	-	17,8	15.48
60	-	13,6	12.40	12	-	18,0	15.52
59	-	-	12.44	11	-	18,1	15.56
58	12	-	12.48	10	-	18,2	16.00
57	-	13,7	12.52	9	-	18,3	16.06
56	-	-	12.56	8	-	18,4	16.12
55	-	-	13.00	7	-	18,5	16.18
54	11	13,8	13.04	6	1	18,9	16.24
53	-	-	13.08				

8. Оценка уровня физической подготовленности определяется по сумме баллов всех выполненных упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности кандидатов в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих, согласно НФП - 2009 г.:

ТАБЛИЦА
оценки физической подготовленности

Категория военнослужащих	Пороговый уровень, <i>минимум</i> баллов в одном <i>упражнении</i>	Оценка физической подготовленности		
		5	4	3
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих	26	170	150	120

9. Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих для обучения по программам высшего и среднего профессионального образования используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу:

ТАБЛИЦА
перевода суммы набранных баллов в 100 бальную шкалу

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100

Единый тест физической подготовленности считается выполненным, если кандидат набрал сумму баллов по таблице нормативов, соответствующую оценке «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

II. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение № 46 – бег на 3000 метров.

Бег проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Форма одежды для кандидатов, поступающих в училище - спортивная.

Упражнение № 4 – подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется в течение 1-2 секунд. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Допускается незначительное сгибание, разведение ног, и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещаются рывки и маховые движения ногами.

Форма одежды для кандидатов, поступающих в училище - спортивная.

Упражнение № 41 – бег на 100 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на стартовую линию, другую оставить на полшага назад. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш» начать бег по дистанции.

Форма одежды для кандидатов, поступающих в училище - спортивная.