

Критерии оценки уровня физической подготовленности

Проверка уровня физической подготовленности организуется и проводится в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными Управлением физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

Физическая подготовленность кандидатов мужского пола проверяется по трем упражнениям:

- для определения физического качества «сила» - подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется из положения виса хватом сверху, без рывков и маховых движений, сгибая руки, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис, положение виса фиксируется. При подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

- для определения физического качества «быстрота» - бег 60 м. Упражнение выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с любым покрытием с высокого старта;

- для определения физического качества «выносливость» - бег на 1 км. Упражнение выполняется на любой местности с общего старта.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: на силу, на быстроту, на выносливость. После выполнения каждого упражнения кандидату объявляется его результат (количество раз, время). Проверка физической подготовленности кандидатов проводится в спортивной форме одежды.

Общая оценка практической подготовленности кандидатов на поступление в учебное заведение складывается из оценок, полученных ими за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

«отлично» - если более половины оценок «отлично», а остальные - «хорошо»;

«хорошо» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные - «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной - не ниже «хорошо»;

«неудовлетворительно» - если не выполнены условия для получения положительной оценки.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по решению проверяющего может быть предоставлена повторная попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.