

## **Требования по физической подготовленности к кандидатам, изъявившим желание обучаться в военном учебном центре**

При конкурсном отборе в военный учебный центр содержание физической подготовки составляют физические упражнения.

В военном учебном центре устанавливаются перечни нормативов по физической подготовке и минимальное количество баллов отдельно для лиц мужского и женского пола.

Не допускается оценка физической подготовленности кандидатов, не прошедших медицинское освидетельствование и не представивших секретарю заключения военно-врачебной комиссии о годности гражданина к военной службе.

При организации проверки уровня физической подготовленности в несколько потоков, не допускается их повторное прохождение кандидатами.

В случае если гражданин в ходе проверки уровня физической подготовленности почувствовал недомогание, подтвержденное медицинским работником, он имеет право с согласия ректора ФГБОУВО «РГУП» сдать нормативы по физической подготовленности в резервный день.

При сдаче каждого из физических упражнений кандидат предъявляет паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, при отсутствии документа, удостоверяющего личность, кандидат может быть не допущен к проверке уровня физической подготовленности.

Кандидаты сдают три физических упражнения для подтверждения физических показателей сила, быстрота и выносливость. При сдаче норматива на выносливость выбирается одна из двух предложенных дистанций.

При проведении проверки уровня физической подготовленности кандидаты **мужского пола** сдают следующие физические упражнения:

- **бег на 100 метров (быстрота)** - выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием;

- **подтягивание на перекладине (сила)** - вис (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах. Выполнение упражнения рывком и махом не допускается;

- **бег на 1 километр (выносливость)** - проводится на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона;

- **бег на 3 километра (выносливость)** - проводится на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

При проведении проверки уровня физической подготовленности кандидаты **женского пола** сдают следующие физические упражнения:

- **бег на 100 метров (быстрота)** - выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием;

- **бег на 400 метров (выносливость)** - с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием;

- **бег на 1 километр (выносливость)** - проводится на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона;

- **наклоны туловища вперед (сила)** - лежа на спине, с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера. Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

По результатам проверки уровня физической подготовленности оформляются протоколы, в которых фиксируются сила, быстрота и выносливость кандидатов, а также выставляются баллы.

**Минимальный пороговый уровень в каждом физическом упражнении:**

- для граждан мужского пола – 30;

- для граждан женского пола – 8.

**Минимальный пороговый уровень за три физических упражнения:**

- для граждан мужского пола – 120;

- для граждан женского пола – 40.

Минимальное количество баллов не изменяется в ходе конкурсного отбора.

Повторное прохождение физических упражнений при получении неудовлетворительного количества баллов и передача физических упражнений с целью улучшения количества баллов не допускаются.