

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке с кандидатами на учебу в Уральский институт ГПС МЧС России

1. Общие положения

1.1. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке проводится с целью определения физической подготовленности кандидатов на учебу.

1.2. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке включает в себя выполнение кандидатом на учебу трех контрольных упражнений (нормативов):

- подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег 3000 м – для мужчин;
- силовое комплексное упражнение (далее – СКУ), бег на 100 м, 1000 м – для женщин.

1.3. Контрольные упражнения определены нормативами по физической подготовке на вступительных испытаниях в образовательные учреждения МЧС России.

1.4. Места проведения дополнительного вступительного испытания должны соответствовать требованиям наставления по физической подготовке. Беговые дистанции проверяются и замеряются заблаговременно, о чем составляется акт промера дистанций.

1.5. Сдача дополнительного вступительного испытания по физической подготовке должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи в присутствии медицинского работника.

2. Условия выполнения упражнений

2.1. Для выполнения упражнений дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученного результата не допускается.

2.2. Подтягивание на перекладине. Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 1 - 2 сек. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, выполнение рывковых и маховых движений, повторное выполнение упражнения после соскока на землю.

2.3. Силовое комплексное упражнение (для женщин). Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

2.4. Бег на 100 м. Выполняется на прямом участке местности по двум дорожкам. Старт произвольный (низкий или высокий). По команде экзаменатора выходят на старт принимают стартовое положение, по команде «Марш» начинают движение и заканчивают при пересечении линии финиша. При беге по дистанции

запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 сек.

2.5. Бег 3000 (1000) м. Выполняется на стадионе Екатеринбургского суворовского военного училища Министерства Обороны Российской Федерации по легкоатлетическим дорожкам. Состоит из десяти (10) кругов для мужчин каждый по 300 метров, и три (3) круга и отрезок 100 метров для женщин. Бег начинается с высокого старта из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всех кругов. При беге по дистанции запрещается принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию. Результаты определяются с точностью до 1 секунды.

2.6. При выполнении норматива бег 3000 метров в неблагоприятных погодных условиях (дождь, температура выше 35 градусов) применяется облегчение норматива на 30 секунд (по решению предметной экзаменационной комиссии).

3. Оценка результатов испытания.

3.1. Дополнительное испытание по физической подготовке оценивается в баллах по результатам выполнения трех контрольных упражнений (нормативов) по 100 бальной шкале.

3.2. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке – 30, при условии выполнения не менее двух контрольных упражнений.

3.3. При отказе от выполнения какого-либо контрольного упражнения без уважительной причины, при получении менее 30 баллов, при выполнении только одного контрольного упражнения кандидату на учебу выставляется общая оценка за дополнительное вступительное испытание «0» баллов. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается не пройденным, кандидат на учебу к дальнейшему участию в конкурсе не допускается.

3.4. По результатам прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке баллы, набранные кандидатом на учебу за каждое контрольное упражнение, суммируются и учитываются при проведении конкурса.

3.5. Таблицы перевода результатов полученных при выполнении нормативов в конкурсный балл представлены в приложении №1.

**Таблица перевода результатов за выполнение упражнений в баллы и
общую оценку физической подготовленности кандидатов на учебу при
поступлении в институт**

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС (мужчины)					
Наименование упражнений					
Бег на 100 м (с.)		Подтягивание на перекладине (количество раз)		Бег (кросс) 3000 м (мин., с.)	
норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
13,3	33	14	33	11,40	34
13,4	32	13	30	11,44	33
13,5	31	12	26	11,48	32
13,6	30	11	22	11,52	31
13,7	29	10	18	11,56	30
13,8	28	9	14	12,00	29
13,9	27	8	10	12,04	28
14,0	26	Менее 8	0	12,08	26
14,1	24			12,12	24
14,2	22			12,16	22
14,3	20			12,20	20
14,4	18			12,25	18
14,5	16			12,30	16
14,6	14			12,35	14
14,7	12			12,40	12
14,8	10			12,45	10
Более 14,8	0			Более 12,45	0
Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, отслужившей в ВС (мужчины)					
Наименование упражнений					
Бег на 100 м (с.)		Подтягивание на перекладине (количество раз)		Бег (кросс) 3000 м (мин., с.)	
норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
12,8	33	16	33	11,30	34
12,9	32	15	30	11,32	33
13,0	31	14	26	11,35	32
13,1	30	13	22	11,38	31
13,2	29	12	18	11,41	30
13,3	28	11	14	11,44	29
13,4	27	10	10	11,47	28
13,5	26	Менее 10	0	11,50	26
13,6	24			11,53	24
13,7	22			11,56	22
13,8	20			12,00	20
13,9	18			12,04	18
14,0	16			12,08	16
14,1	14			12,12	14
14,2	12			12,16	12
14,3	10			12,20	10
Более 14,3	0			Более 12,20	0

Из числа гражданской молодежи (женщины)					
Наименование упражнений					
Бег на 100 м (с.)		Комплексное силовое упражнение (количество раз)		Бег (кросс) 1000 м (мин., с.)	
норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
16,2	33	32	33	4,15	34
16,3	32	31	32	4,17	32
16,4	31	30	31	4,19	31
16,5	30	29	30	4,22	30
16,6	28	28	26	4,25	28
16,7	26	27	22	4,28	26
16,8	24	26	18	4,32	24
16,9	22	25	14	4,36	22
17,0	20	24	10	4,40	20
17,1	18			4,44	18
17,2	16			4,48	16
17,3	14			4,52	14
17,4	12			4,56	12
17,5	10			5,00	10
Более 17,5	0	Менее 24	0	Более 5,00	0
Из числа сотрудников МЧС России(женщины)					
Наименование упражнений					
Бег на 100 м (с.)		Комплексное силовое упражнение (количество раз)		Бег (кросс) 1000 м (мин., с.)	
норматив	баллы	норматив	баллы	норматив	баллы
15,6	33	37	33	4,02	34
15,7	32	36	32	4,04	32
15,8	31	35	31	4,06	31
15,9	30	34	30	4,10	30
16,0	28	33	26	4,14	28
16,1	26	32	22	4,18	26
16,2	24	31	18	4,22	24
16,3	22	30	14	4,26	22
16,4	20	29	10	4,30	20
16,6	18			4,34	18
16,8	16			4,38	16
17,0	14			4,42	14
17,2	12			4,46	12
17,4	10			4,50	10
Более 17,4	0	Менее 29	0	Более 4,50	0

Примечание:

Общая оценка физической подготовленности кандидатов на учебу при поступлении в институт определяется, как сумма баллов, полученных за выполнение каждого упражнения.

81-100 балл – оценка 5 (отлично)

55-80 баллов – оценка 4 (хорошо)

30-54 баллов – оценка 3 (удовлетворительно)