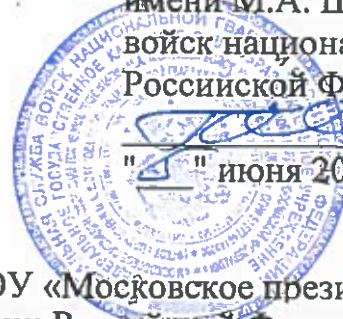


Утверждаю
 начальник ФГКОУ «МПКУ
 имени М.А. Шолохова
 войск национальной гвардии
 Российской Федерации»
 И.Н. Перепеча
 " " июня 2018 года



НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для лиц, поступающих в 5 – 7-е классы ФГКОУ «Московское президентское кадетское училище имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации»

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Единица измерения	Нормативы								
				5-й класс			6-й класс			7-й класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4
2	Бег на 60 м	22	сек.	10.5	11.0	11.5	10.3	10.8	11.3	9.8	10.3	10.8
3	Бег на 1 км	27	мин, сек	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05	4.00	4.15	4.45

*Оценка физической подготовленности кандидата для поступления в училище складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений, и определяется:

«отлично» - если не менее двух оценок «отлично» и одна – «хорошо»,

«хорошо» - если не менее двух оценок «хорошо» и одна – «удовлетворительно»,

«удовлетворительно» - если не менее двух оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной оценки не ниже хорошо.

Руководитель по физическому воспитанию

А.В. Ащанлов

Утверждаю
 начальник ФГКОУ «МПКУ
 имени М.А. Шолохова
 войск национальной гвардии
 Российской Федерации»
 И.И. Перепеча
 " 5 " июня 2018 года

НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для лиц, поступающих в 8 – 11-е классы ФГКОУ «Московское президентское кадетское училище имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации»

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Единица измерения	Нормативы											
				8-й класс			9-й класс			10-й класс			11-й класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	9	8	6	11	10	8	12	11	9	13	12	10
2	Бег на 60 м	22	сек.	9.3	9.8	10.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бег на 100 м	23	сек.				14.6	15.0	15.6	14.2	14.6	15.2	14.0	14.4	15.0
4	Бег на 1 км	27	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

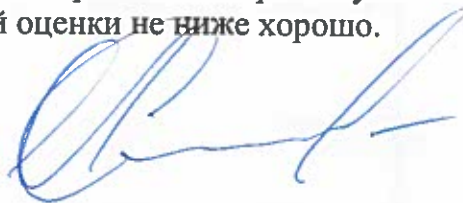
*Оценка физической подготовленности кандидата для поступления в училище складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений, и определяется:

«отлично» - если не менее двух оценок «отлично» и одна – «хорошо»,

«хорошо» - если не менее двух оценок «хорошо» и одна – «удовлетворительно»,

«удовлетворительно» - если не менее двух оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной оценки не ниже хорошо.

Руководитель по физическому воспитанию



А.В. Ащанулов