

### НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов на обучение в ФГКОУ «МПКУ имени М.А. Шолохова  
войск национальной гвардии Российской Федерации»

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр	Единица измерения	нормативы											
				1 курс			2 курс			3 курс					
				«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»			
1	подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4			
2	бег на 60 метров	22	сек	10,5	11,0	11,5	10,3	10,8	11,3	9,8	10,3	10,8			
3	бег на 1 километр	27	сек	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05	4.00	4.10	4.45			
№ п/п	Наименование упражнения	№ упр	Единица измер.	нормативы											
				4 курс			5 курс			6 курс			7 курс		
				«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»
1	подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	9	8	6	11	10	8	12	11	9	13	12	10
2	бег на 60 метров	22	сек	9,3	9,8	10,3									
3	бег на 100 метров	23	сек				14,6	15,0	15,6	14,2	14,6	15,2	14,0	14,4	15,0
4	бег на 1 километр	27	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 «отлично или 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».