

ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ПРИЕМЕ КАНДИДАТОВ НА ОБУЧЕНИЕ В АКАДЕМИЮ

Проверка уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в Академию проводится в течение одного дня в форме практического выполнения по трем контрольным физическим упражнениям, определяющим уровень физической подготовленности и раскрывающим физические качества кандидатов на обучение (быстрота, сила, выносливость).

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды. Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Повторное выполнение упражнений с целью улучшения отметки не допускается. В случае возникновения помех, оказавших существенное влияние на результат выполнения упражнения, кандидату с разрешения председателя комиссии может быть разрешена дополнительная попытка.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения кандидату предоставляется не менее 10 минут разминки.

Минимальные показатели нормативов для поступления по соответствующим дисциплинам:

	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Бег на 100 м, с	Бег на 1 000 м, мин, с
Мужчины	6	-	15,4	4,20
Женщины	-	6	17,7	5,25

В случае если кандидат на обучение не выполнил минимальный показатель по какому-либо из контрольных физических упражнений, то он считается непрошедшим профессиональный отбор в рамках оценки физической подготовленности.

Результаты проверки учитываются при зачислении кандидата на обучение в Академию и хранятся до конца обучения.

При равных баллах за экзамены среди нескольких абитуриентов выбор будет сделан в пользу кандидата с более высокими показателями физической подготовленности.

Условия выполнения контрольных упражнений

Бег на 100 м

Выполнение. Согласно правилам соревнований по легкой атлетике контрольное упражнение выполняется на прямой беговой дорожке с высокого старта одновременно двумя тестируемыми. Время каждого кандидата фиксируется отдельным секундомером.

Измерение. Время тестируемого фиксируется в момент пересечения им финиша с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)

Выполнение. Исходное положение – вис хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (положение вися фиксируется, пауза 1–2 с), без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины. Запрещается использование перчаток, ремней и иных средств, облегчающих выполнение упражнения.

Измерение. Засчитывается количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)

Выполнение. Исходное положение – упор лежа на гимнастической скамейке или другой опоре высотой 25–30 см, ноги вместе, руки выпрямлены, плечи расположены над кистями рук. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах, разгибание – до полного выпрямления рук, удерживая тело в прямом положении.

Измерение. Засчитывается количество полных отжиманий, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Бег на 1 000 м

Выполнение. Согласно правилам легкой атлетики контрольное упражнение выполняется на беговой дорожке легкоатлетического стадиона с высокого старта.

Измерение. Время тестируемого фиксируется в момент пересечения им финиша с точностью до 1 секунды.

Кандидаты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие не зависящие от кандидата обстоятельства, не подтвержденные документально) на проверку физической подготовленности к повторной проверке не допускаются.

Кандидаты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие не зависящие от кандидата обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться на проверку по физической подготовленности, а также получившие травму во время выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к проверке по физической подготовленности в пределах сроков профессионального отбора.