|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГБ НОУ «Губернаторская кадетская школа-интернат полиции»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Кондрицкий  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**НОРМАТИВЫ**

**по физической подготовке для кандидатов,**

**поступающих в 10-11 классы ГБ НОУ «ГКШИП»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнения** | **Единицы измерения** | **Нормативы** | | | | | |
| **10 классы** | | | **11 классы** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Подтягивание на перекладине | кол-во раз. | 12 | 11 | 9 | 13 | 12 | 10 |
| 2 | Бег на 100 м | с | 14,2 | 14,6 | 15,2 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| 3 | Бег на 1 км | мин. с | 3,35 | 3,45 | 4,10 | 3,30 | 3,40 | 4,05 |

**Условия выполнения упражнений**

**Подтягивание на перекладине**. Вис хватом сверху; без рывков и маховых движений, сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок – выше грифа перекладины.

**Бег на 100 м.** Выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке сс любым покрытием с высокого старта.

**Бег на 1 км.** Выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Определение общей оценки по физической подготовке**

Общая оценка по физической подготовленности кандидата слагается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений и определяется:

**«5»** - если более половины оценок «5», а остальные – «4»;

**«4»** - если более половины оценок не ниже «4», а остальные – «3»;

**«3»** - если более половины оценок «3» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «2» при наличии не менее одной не ниже «4»

**Руководитель физического воспитания Савин А.В.**