

Приложение 2

к Порядку приема лиц для получения высшего образования I степени в учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь» на 2018 год

ПОРЯДОК проверки физической подготовленности кандидатов для поступления в Военную академию

Физическая подготовленность кандидатов проверяется по трем упражнениям, характеризующим физические качества быстроту, силу и выносливость (для лиц мужского пола: бег на 100 м, бег 1,5 км, подтягивание на перекладине; для лиц женского пола: и бег на 100 м, бег 1 км, поднимание туловища из положения лежа на спине), в течение одного дня. Форма одежды для выполнения упражнений – произвольная.

Требования к выполнению упражнений:

подтягивание на перекладине выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения (положение виса фиксируется в течение 1-2 с). Кандидат, сгибая руки должен подтянуться, разгибая руки опуститься в неподвижный вис без рывков и маховых движений ногами. При подтягивании подбородок у него должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело кандидата вернулось в положение виса;

поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленях до угла 90° и зафиксированы, у военнослужащих пальцы рук фиксируются за головой в «замок», у гражданских лиц руки располагаются скрестно перед грудью, ладони фиксируются на локтевых суставах. Поднимая туловище и наклоняясь вперед, необходимо коснуться локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания лопатками пола. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение. Допускаются незначительное разведение ног, увеличение угла в тазобедренных и коленных суставах, использование гимнастических матов, помощь партнера в фиксации ног. Время выполнения – 1 мин.;

бег на 100 м проводится на ровной площадке. По команде «На старт» подойти к линии старта и занять положение старта. По команде

«Внимание» принять неподвижное положение. По команде «Марш» начать бег. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища;

бег на 1 и 1,5 км проводится с общего старта.

Удовлетворительной физической подготовленностью кандидата считается выполнение им нормативов по всем упражнениям.

Для выполнения упражнений дается одна попытка. В случае возникновения помех, оказавших существенное влияние на выполнение упражнений (сильный дождь, порывы ветра, падение кандидата во время бега на 100 м, срыв (падение) с гимнастической перекладины, повреждение спортивной обуви во время бега, не позволяющее закончить дистанцию, иные непредвиденные ситуации, не зависящие от кандидата), кандидату по мотивированному заявлению с разрешения председателя комиссии может быть предоставлена дополнительная попытка, результаты которой оформляются в виде отдельной ведомости и отражаются в протоколе заседания комиссии.

Неудовлетворительная физическая подготовленность кандидата считается, если он не выполнил хотя бы один норматив по любому из упражнений вынесенных на проверку.

НОРМАТИВЫ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (для лиц мужского пола)

| Категория кандидатов | Форма одежды* | Нормативные требования, единица измерения | | |
|--|-----------------------|---|--------------------|-----------------------------|
| | | Бег на 100 м | Бег на 1,5 км | Подтягивание на перекладине |
| Военнослужащие срочной военной службы | боевая (повседневная) | 15,8 секунды | 6 минут 25 секунд | 9 раз |
| | спортивная | 15,3 секунды | 6 минут 15 секунд | 10 раз |
| Военнослужащие срочной военной службы до 6 месяцев и военнослужащие, проходящие военную службу в резерве | боевая (повседневная) | 16,2 секунды | 6 минут 35 секунд | 7 раз |
| | спортивная | 15,7 секунды | 6 минут 25 секунд | 8 раз |
| Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту | боевая (повседневная) | 15,2 секунды | 6 минут 05 секунд | 10 раз |
| | спортивная | 14,7 секунды | 5 минут 55 секунд | 11 раз |
| Гражданские лица | спортивная | 15,4 секунды | 6 минут 52 секунды | 6 раз |

НОРМАТИВЫ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (для лиц женского пола)

| Категория кандидатов | Форма одежды* | Нормативные требования, единица измерения | | |
|----------------------|-----------------------|---|--------------------|--|
| | | Бег на 100 м | Бег на 1 км | Поднимание туловища из положения «лежа на спине» |
| Военнослужащие | боевая (повседневная) | 18 секунд | 5 минут 00 секунд | 35 раз |
| | спортивная | 17,5 секунды | 4 минуты 50 секунд | 35 раз |
| Гражданские лица | спортивная | 16,8 секунды | 5 минут 54 секунды | 44 раза |

***Примечание:**

1. Кандидаты для поступления в Военную академию из числа военнослужащих срочной военной службы и военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, выполняют упражнения в боевой (повседневной) форме одежды или в спортивной форме.

2. Кандидаты для поступления в Военную академию из числа военнослужащих, проходящих военную службу в резерве, выполняют упражнения в спортивной форме.