

В училище действуют спортивные секции:



Гиревой спорт



Футбол



Лыжный спорт



Легкая атлетика



Волейбол



Баскетбол



Плавание



Настольный теннис



Регби



Шахматы



**Армейский
рукопашный бой**



**Стрельба
из штатного оружия**



**Спортивное
ориентирование**



**Военное
многоборье**

**ЯРОСЛАВСКОЕ
ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ
ОБОРОНЫ**



**ТРЕБОВАНИЯ
К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Приходи и выбирай!

Оценка физической подготовки кандидатов производится по результатам выполнения следующих упражнений:

- № 4 – подтягивание на перекладине;
- № 41 – бег на 100 метров;
- № 46 – бег на 3 километра

ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ за выполнение упражнений по физической подготовке

Единица измерения – баллы	УНОШИ		
	Упражнение № 4 Подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 Бег на 100 м	Упражнение № 46 Бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
1	2	3	4
100	30	11,8	10.30
99			10.32
98	29	11,9	10.34
97			10.35
96	28	12,0	10.38
95			10.40
94	27	12,1	10.42
93			10.44
92	26	12,2	10.46
91			10.48
90	25	12,3	10.50
89			10.52
88	24	12,4	10.54
87			10.56
86	23	12,5	10.58
85			11.00
84	22	12,6	11.04
83			11.08
82	21	12,7	11.12
81			11.16
80	20	12,8	11.20
79			11.24
78	19	12,9	11.28
77			11.32
76	18	13,0	11.36
75			11.40
74	17	13,1	11.44
73			11.48
72	16	13,2	11.52

1	2	3	4
71			11.56
70	15		12.00
69		13,3	12.04
68			12.08
67			12.12
66	14	13,4	12.16
65			12.20
64			12.24
63		13,5	12.28
62	13		12.32
61			12.36
60		13,6	12.40
59			12.44
58	12		12.48
57		13,7	12.52
56			12.56
54	11	13,8	13.04
53			13.08
52			13.12
51		13,9	13.16
50	10		13.20
49			13.24
48		14,0	13.28
47			13.32
46	9	14,1	13.36
45			13.40
44		14,2	13.44
43			13.48
42	8	14,3	13.52
41			13.56
40		14,4	14.00
39			14.04
38	7	14,5	14.08
37			14.12
36		14,6	14.16
35			14.20
34	6	14,7	14.24
33			14.28
32		14,8	14.32
31		14,9	14.36
30	5	15,0	14.40
29		15,1	14.44
28		15,2	14.48
27		15,3	14.52
26	4	15,4	14.56

Таблица перевода суммы набранных баллов за выполнение упражнений в 100-балльную шкалу (ЕГЭ) оценки уровня физической подготовки

Сумма баллов за выполнение трёх упражнений по физической подготовке	интервал	120	121	...	+1	194	195 и более
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	0	25	26	...	+1	99	100

Минимальное количество баллов по результатам выполнения кандидатами упражнений, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по оценке уровня физической подготовки: по каждому отдельному упражнению – **26 баллов**; в сумме по результатам выполнения трёх упражнений – **120 баллов**.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Подтягивание на перекладине. Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Бег на 100 метров. Старт высокий. По команде «На старт» абитуриент должен подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад.

По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях.

По команде «Марш» начать бег.

Бег на 3 километра. Старт высокий.