



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»

С.Б. Хайдуков

«11» марта 2024 г.

**Наставление  
по физической подготовке кадет  
кадетского корпуса имени А. Невского  
МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Наставление по физической подготовке кадет кадетского корпуса имени А. Невского (далее – Наставление) разработано в соответствии с частью 1.1 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом министра обороны от 20 апреля 2023 г. №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», Уставом образовательной организации, локальными актами и приказами директора образовательной организации (ОО).

1.2. Настоящее Наставление определяет:

1.2.1. порядок организации физической подготовки кадет кадетского корпуса имени А. Невского МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»;

1.2.2. требования к уровню физической подготовки кадет, соответствующей возрастной группы, поступающих в 1 и 5 классы.

1.3. Физическая подготовка кадет представляет собой управляемый систематизированный процесс, направленный на развитие физических качеств с учетом возрастных и физиологических особенностей кадет.

1.4. Физическая подготовка проводится как в урочной, так и внеурочной деятельности.

1.5. Задачами физической подготовки являются:

1.5.1. развитие физических качеств у кадет;

1.5.2. формирование и совершенствование у кадет прикладных двигательных навыков;

1.5.3. получение теоретических знаний и формирование у кадет методических умений для проведения мероприятий по физической подготовке.

1.6. Объектом физической подготовки является кадет.

1.7. Субъектами физической подготовки являются педагоги, осуществляющие организацию и проведение физической подготовки кадет.

1.8. Результатом физической подготовки является достигнутый уровень физической подготовки кадет, который определяется степенью развития физических качеств, сформированности прикладных двигательных навыков, а также достигнутого уровня теоретических знаний и методических умений.

1.9. Форма одежды кадет спортивная (короткая или длинная), с учетом места занятий и погодных условий. Допускается использование камуфляжной формы.

## **2. Организация физической подготовки и требования к уровню физической подготовленности кадет.**

2.1. Руководство организацией физической подготовки кадет: директор школы, заместители директора школы по УВР, по ВР, руководитель и заместители руководителя кадетского корпуса.

2.2. Непосредственную организацию физической подготовки осуществляют учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования, преподаватели - организаторы ОБЖ.

2.3. Организация физической подготовки включает в себя:

2.3.1. утренняя физическая зарядка (проводится в спортивном зале или в рекреации);

2.3.2. уроки физической культуры (2 или 3 урока в неделю с учетом школьного учебного плана);

2.3.3. занятия в системе дополнительного образования:

2.3.3.1. занятия по единоборствам;

2.3.3.2. занятия хореографией;

2.3.3.3. занятия туризмом;

2.3.3.4. строевая подготовка;

2.3.3.5. огневая подготовка;

2.3.3.6. горные лыжи и сноуборд;

2.3.3.7. плавание;

2.3.3.8. общая физическая подготовка.

2.3.4. участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

2.4. Контроль уровня физической подготовки подразделяется на текущий и периодический.

2.5. Текущий контроль проводится в процессе обучения в целях определения качества усвоения учебной программы по физической подготовке, оценка развития физических качеств и сформированности двигательных умений.

2.6. Периодический контроль уровня физической подготовки проводятся на уроках физической культуры в 4 четверти ежегодно, на смотре-конкурсе «Лучший кадет», на занятиях в системе дополнительного образования в конце учебного года.

2.7. По итогам проверки уровня физической подготовки издается распоряжение по кадетскому корпусу.

2.8. По итогам проверки уровня физической подготовки определяется рейтинг кадет в каждом кадетском взводе.

2.9. Кадетам, не справившимся с минимальным уровнем физической подготовки, выдается уведомление и предоставляется срок до конца августа текущего года, с целью совершенствования физических качеств, которые по уровню не соответствуют определенному уровню для данной возрастной группы.

## 2.10. Минимальный уровень физической подготовки:

Для поступающих в 1 кадетский класс:

Упражнение	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину, см	Не менее 95	Не менее 85
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 10	Не менее 10
Отжимания, раз	Не менее 6	Не менее 4

Для воспитанников кадетских классов:

Упражнение	Мальчики	Девочки
<b>1 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 95	Не менее 87
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 12	Не менее 11
Отжимания, раз	Не менее 6	Не менее 5
Бег 30 м	Не менее 6.2	6.4
Бег 1000	Не менее 6.30	7.00
<b>2 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 122	Не менее 117
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 25	Не менее 22
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 4	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 7
Отжимания, раз	Не менее 11	Не менее 7
Бег 30 м	Не менее 6.00	Не менее 6.2
Бег 1000	Не менее 6.15	Не менее 6.45
<b>3 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 132	Не менее 125
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 30	Не менее 25
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 4	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 8
Отжимания, раз	Не менее 12	Не менее 7
Бег 30 м	Не менее 5.9	Не менее 6.1
Бег 1000	Не менее 6.08	Не менее 6.35
<b>4 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 142	Не менее 132
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 33	Не менее 28
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 4	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 10
Отжимания, раз	Не менее 13	Не менее 7
Бег 30 м	Не менее 5.8	Не менее 6.0
Бег 1000	Не менее 6.00	Не менее 6.30
<b>5 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 152	Не менее 140
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 35	Не менее 30

Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 5	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 11
Отжимания, раз	Не менее 15	Не менее 8
Бег 60 м	Не менее 10,7	Не менее 10,9
Бег 1000	Не менее 5.45	Не менее 6,15
<b>6 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 162	Не менее 147
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 37	Не менее 33
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 5	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 12
Отжимания, раз	Не менее 18	Не менее 9
Бег 60 м	Не менее 10.4	Не менее 10.6
Бег 1000	Не менее 5.30	Не менее 6.00
<b>7 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 180	Не менее 155
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 40	Не менее 35
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 7	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 13
Отжимания, раз	Не менее 20	Не менее 10
Бег 60 м	Не менее 10,0	Не менее 10,4
Бег 1000	Не менее 4,50	Не менее 5,35
<b>8 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 193	Не менее 162
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 40	Не менее 35
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 9	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 13
Отжимания, раз	Не менее 25	Не менее 11
Бег 60 м	Не менее 9.7	Не менее 10.2
Бег 1000	Не менее 4.20	Не менее 5.10
<b>9 класс</b>		
Прыжок в длину, см	Не менее 213	Не менее 173
Пресс за 30 сек., раз	Не менее 41	Не менее 37
Подтягивания на высокой перекладине, раз	Не менее 12	-
Подтягивания на низкой перекладине, раз	-	Не менее 14
Отжимания, раз	Не менее 32	Не менее 12
Бег 60 м	Не менее 9.2	Не менее 10.0
Бег 1000	Не менее 4.10	Не менее 5.00

2.11. Обязательным условием для кадет является ежегодный медицинский контроль (обязательное прохождение ЭКГ).

2.12. Материально-техническое обеспечение физической подготовки кадет осуществляется педагогами, работающими в образовательном учреждении на базе школы.

2.13. Финансовое обеспечение занятий прикладными видами физической подготовки проводится за счет родительских (законных представителей) средств.

2.14. Занятия физической подготовки осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН РФ.

2.15. Техника выполнения контрольных упражнений соответствует требованиям, предъявляемым на уроках физической культуры.