

**ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ**  
**за выполнение упражнений по физической подготовке**

Нормативы	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км
ед. изм./ баллы	количество раз	с	мин, с
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
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

Нормативы	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км
ед. изм./ баллы	количество раз	с	мин, с
58	12		12,48
57		13,7	12,52
56			12,56
55			13,00
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
25		15,6	15,00
24		15,8	15,04
23		16,0	15,08
22	3	16,2	15,12
21		16,4	15,16
20		16,7	15,20
19		16,9	15,24
18		17,1	15,28
17		17,3	15,32
16	2	17,5	15,36
15		17,6	15,40
14		17,7	15,44
13		17,8	15,48

Нормативы	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км
ед. изм./ баллы	количество раз	с	мин, с
12		18,0	15,52
11		18,1	15,56
10		18,2	16,00
9		18,3	16,06
8		18,4	16,12
7		18,5	16,18
6	1	18,9	16,24

**ТАБЛИЦА МИНИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
при выполнении упражнений по физической подготовке**

Упражнения	Пороговый уровень (минимальный результат)
№4 Подтягивание на перекладине (количество раз)	4
№41 Бег на 100 м (с)	15,4
№46 Бег на 3 км (мин, с)	14,56

## Порядок оценивания уровня физической подготовленности кандидатов

В июне-июле (декабре-январе – для начинающих обучение в феврале) студенты проходят проверку уровня физической подготовленности, оцениваемую в соответствии с Наставлением по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009) по нормативам для кандидатов, поступающих в высшие военные учебные заведения.

Оценка физической подготовленности кандидатов проводится по трем упражнениям в следующей последовательности: силовое упражнение (подтягивание на перекладине) – упражнение на быстроту (бег на 100 метров) – упражнение на выносливость (бег на 3 км). В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды в один день, без возможности пересдачи.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицей начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке, в порядке, установленном в Министерстве обороны РФ (табл. 1).

Таблица 1 – начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Бег		Баллы	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Бег	
		100 м, сек.	3 км, мин. сек.			100 м, сек.	3 км, мин. сек.
свыше	1 раз + 3 балла	0,1 сек. + 2 балла	3 сек. + 1 балл	63	-	13,5	12.28
100	30	11,8	10.30	62	13	-	12.32
99	-	-	10.32	61	-	-	12.36
98	29	11,9	10.34	60	-	13,6	12.40
97	-	-	10.35	59	-	-	12.44
96	28	12,0	10.38	58	12	-	12.48
95	-	-	10.40	57	-	13,7	12.52
94	27	12,1	10.42	56	-	-	12.56
93	-	-	10.44	55	-	-	13.00
92	26	12,2	10.46	54	11	13,8	13.04
91	-	-	10.48	53	-	-	13.08
90	25	12,3	10.50	52	-	-	13.12
89	-	-	10.52	51	-	13,9	13.16
88	24	12.4	10.54	50	10	-	13.20
87	-	-	10.56	49	-	-	13.24
86	23	12,5	10.58	48	-	14.0	13.28
85	-	-	11.00	47	-	-	13.32
84	22	12,6	11.04	46	9	14.1	13.36
83	-	-	11.08	45	-	-	13.40
82	21	12.7	11.12	44	-	14.2	13.44

Баллы	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Бег		Баллы	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Бег	
		100 м, сек.	3 км, мин. сек.			100 м, сек.	3 км, мин. сек.
81	-	-	11.16	43	-	-	13.48
80	20	12,8	11.20	42	8	14.3	13.52
79	-	-	11.24	41	-	-	13.56
78	19	12.9	11.28	40	-	14,4	14.00
77	-	-	11.32	39	-	-	14.04
76	18	13.0	11.36	38	7	14,5	14.08
75	-	-	11.40	37	-	-	14.12
74	17	13.1	11.44	36	-	14,6	14.16
73	-	-	11.48	35	-	-	14.20
72	16	13.2	11.52	34	6	14,7	14.24
71	-	-	11.56	33	-	-	14.28
70	15	-	12.00	32	-	14,8	14.32
69	-	13.3	12.04	31	-	14,9	14.36
68	-	-	12.08	30	5	15,0	14.40
67	-	-	12.12	29	-	15,1	14.44
66	14	13,4	12.16	28	-	15,2	14.48
65	-	-	12.20	27	-	15,3	14.52
64	-	-	12.24	26	4	15,4	14.56

***Условия выполнения упражнений:***

1. Подтягивание на перекладине. Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

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

3. Бег на 3 км проводится на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

***Минимальное количество баллов:***

по каждому отдельному упражнению – 26 баллов;

в сумме, по результатам выполнения трёх упражнений – 120 баллов.

В случае не преодоления минимального порога по одному из упражнений или по сумме результатов выполнения трех упражнений, кандидат признается не годным к поступлению по уровню физической подготовленности и отстраняется от дальнейшего прохождения конкурсного отбора.

По результатам набранных баллов в трех упражнениях выставляется общая оценка физической подготовленности (по 100-балльной шкале) в порядке, установленном в Министерстве обороны РФ (табл. 2).

Таблица 2 – перевод набранных по физической подготовке баллов в 100-балльную шкалу

Сумма набранных баллов в трех упражнениях	менее 120	120 – 149	150 – 169	170 и более
Перевод набранных баллов	0	25 – 54	55 – 74	75 – 100

на 100-балльную шкалу				
Перевод набранных баллов на 5-балльную шкалу	«неудовл.»	«удовл.»	«хорошо»	«отлично»

Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количества баллов по 100-балльной шкале.

Результаты оценки уровня физической подготовленности доводятся до кандидатов не позднее одного дня после проведения испытания.