

ИНСТРУКЦИЯ
по оценке уровня физической подготовленности
студентов – кандидатов на обучение в военном учебном центре

Оценка уровня физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту образовательной организации по трем упражнениям, характеризующим различные физические качества.

Нормативы должны соответствовать нормативам по физической подготовке для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Требования Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: Кандидаты для поступления в военные образовательные организации высшего образования сдают экзамен по физической подготовке по 3-м упражнениям, характеризующим силу, быстроту и выносливость (например, подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км).

Форма одежды – спортивная.

Студенты выполняют три указанных упражнения и оцениваются в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП–2023).

По результатам выполнения трех упражнений выставляется общая оценка в порядке, установленном в Министерстве обороны РФ: каждому показанному результату соответствует балл, который определяется по таблице начисления баллов.

Кандидат должен соответствовать установленным требованиям к уровню физической подготовленности, которые считаются выполненными, если итоговая оценка не ниже «удовлетворительно».

Уровень физической подготовленности оценивается на «**неудовлетворительно**», если:

- физическое упражнение не выполнено;
- кандидат отсутствовал на проверке по физической подготовке без уважительной причины или отказался без уважительной причины от выполнения физического упражнения;
- **не набран минимум баллов в одном физическом упражнении (30 баллов);**
- **набранная сумма баллов в трех упражнениях ниже суммы баллов на оценку «удовлетворительно» (120 баллов).**

По итогам проверки физической подготовленности в трёх упражнениях определяется общий (суммарный) балл и его эквивалент по 100-бальной шкале в соответствии с таблицей перевода:

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях		
	120 – 149	150 – 169	170 и более
Оценка	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Перевод набранных баллов в 100-бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	СИЛА	БЫСТРОТА			ВЫНОСЛИВОСТЬ		Баллы
	<u>Подтягивание</u> №3	<u>100 м</u> №18	<u>60 м</u> №17	<u>10×10</u> №19	<u>Бег на 3 км</u> №25	<u>Бег на 1 км</u> №24	
100	25	12,0	7,8	24,0	10 мин 30 с	3 мин 15 с	100
99				24,1	10 мин 32 с	3 мин 16 с	99
98		12,1	7,9	24,2	10 мин 34 с	3 мин 17 с	98
97				24,3	10 мин 36 с	3 мин 18 с	97
96		12,2	8,0	24,4	10 мин 38 с	3 мин 19 с	96
95	24			24,5	10 мин 40 с	3 мин 20 с	95
94		12,3	8,1	24,6	10 мин 42 с	3 мин 21 с	94
93				24,7	10 мин 44 с	3 мин 22 с	93
92		12,4	8,2	24,8	10 мин 46 с	3 мин 23 с	92
91	23			24,9	10 мин 48 с	3 мин 24 с	91
90		12,5	8,3	25,0	10 мин 50 с	–	90
89				25,1	10 мин 52 с	3 мин 25 с	89
88		12,6		25,2	10 мин 54 с	–	88
87	22		8,4	25,3	10 мин 56 с	3 мин 26 с	87
86		12,7		25,4	10 мин 58 с	–	86
85				25,5	11 мин 00 с	3 мин 27 с	85
84		12,8	8,5	25,6	11 мин 04 с	–	84
83	21			25,7	11 мин 08 с	3 мин 28 с	83
82		12,9		25,8	11 мин 12 с	–	82
81				25,9	11 мин 16 с	3 мин 29 с	81
80	20	13,0	8,6	26,0	11 мин 20 с	–	80
79				–	11 мин 24 с	3 мин 30 с	79
78	19	13,1		–	11 мин 28 с	–	78
77				26,1	11 мин 32 с	3 мин 31 с	77
76	18	13,2		–	11 мин 36 с	–	76
75			8,7	–	11 мин 40 с	3 мин 32 с	75
74	17			26,2	11 мин 44 с	–	74
73		13,3		–	11 мин 48 с	3 мин 33 с	73
72	16			–	11 мин 52 с	–	72
71				26,3	11 мин 56 с	3 мин 34 с	71
70	15	13,4	8,8	–	12 мин 00 с	–	70
69				–	12 мин 04 с	3 мин 35 с	69
68				26,4	12 мин 08 с	–	68
67		13,5		–	12 мин 12 с	3 мин 36 с	67
66	14			–	12 мин 16 с	–	66
65			8,9	26,5	12 мин 20 с	3 мин 37 с	65
64		13,6		–	12 мин 24 с	–	64
63				–	12 мин 28 с	3 мин 38 с	63
62	13			26,6	12 мин 32 с	–	62
61		13,7		–	12 мин 36 с	3 мин 39 с	61
60		–	9,0	–	12 мин 40 с	–	60
59				26,7	12 мин 44 с	3 мин 40 с	59
58	12	13,8		–	12 мин 48 с	–	58
57				–	12 мин 52 с	3 мин 41 с	57
56		–		26,8	12 мин 56 с	–	56
55		13,9	9,1	–	13 мин 00 с	3 мин 42 с	55
54	11			–	13 мин 04 с	–	54
53				26,9	13 мин 08 с	3 мин 43 с	53
52		14,0		–	13 мин 12 с	–	52

51				–	13 мин 16 с	3 мин 44 с	51
50	10	14,1	9,2	27,0	13 мин 20 с	–	50
49				–	13 мин 24 с	3 мин 45 с	49
48		14,2		–	13 мин 28 с	–	48
47				27,1	13 мин 32 с	3 мин 46 с	47
46	9	14,3		–	13 мин 36 с	–	46
45		–	9,3	–	13 мин 40 с	3 мин 47 с	45
44		14,4		27,2	13 мин 44 с	–	44
43				–	13 мин 48 с	3 мин 48 с	43
42	8	14,5		–	13 мин 52 с	–	42
41		–		27,3	13 мин 56 с	3 мин 49 с	41
40		14,6	9,4	–	14 мин 00 с	3 мин 50 с	40
39		–		–	14 мин 04 с	3 мин 51 с	39
38	7	14,7		27,4	14 мин 08 с	3 мин 52 с	38
37		–		–	14 мин 12 с	3 мин 53 с	37
36		14,8		–	14 мин 16 с	3 мин 54 с	36
35		14,9	9,5	27,5	14 мин 20 с	3 мин 55 с	35
34	6	15,0		–	14 мин 24 с	3 мин 56 с	34
33		15,1		–	14 мин 28 с	3 мин 57 с	33
32		15,2		27,6	14 мин 32 с	3 мин 58 с	32
31		15,3		–	14 мин 36 с	3 мин 59 с	31
30	5	15,4	9,6	–	14 мин 40 с	4 мин 00 с	30