

## ПРОГРАММА

оценки уровня физической подготовленности кандидатов  
для поступления в военный учебный центр при ФГБОУ ВО РГУПС по  
программе военной подготовки для прохождения военной службы по контракту  
на воинских должностях, подлежащих замещению офицерами, после получения  
высшего образования.

Программа оценки уровня физической подготовленности кандидатов  
разработана на основе приказа Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200  
«Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах  
Российской Федерации».

Кандидаты для поступления сдают экзамен по физической подготовке по  
трем упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км.

Условия выполнения упражнений:

1. Все упражнения выполняются в спортивной форме.
2. Упражнение подтягивание на перекладине выполняется из виса (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.
3. Упражнение бег на 100 м выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона.
4. Упражнение бег на 3 км выполняется по беговой дорожке стадиона с общего старта.

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической  
подготовке:

Упражнение Баллы	Подтягивание на перекладине, количество раз	Бег на 3 км, минут, секунд	Бег на 100 м, секунд
1	2	3	4
100	30	10.30	11,8
99	-	10.32	-
98	29	10.34	11,9
97	-	10.35	-
96	28	10.38	12,0
95	-	10.40	-
94	27	10.42	12,1
93	-	10.44	-
92	26	10.46	12,2
91	-	10.48	-
90	25	10.50	12,3
89	-	10.52	-

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
88	24	10.54	12,4
87	-	10.56	-
86	23	10.58	12,5
85	-	11.00	-
84	22	11.04	12,6
83	-	11.08	-
82	21	11.12	12,7
81	-	11.16	-
80	20	11.20	12,8
79	-	11.24	-
78	19	11.28	12,9
77	-	11.32	-
76	18	11.36	13,0
75	-	11.40	-
74	17	11.44	13,1
73	-	11.48	-
72	16	11.52	13,2
71	-	11.56	-
70	15	12.00	-
69	-	12.04	13,3
68	-	12.08	-
67	-	12.12	-
66	14	12.16	13,4
65	-	12.20	-
64	-	12.24	-
63	-	12.28	13,5
62	13	12.32	-
61	-	12.36	-
60	-	12.40	13,6
59	-	12.44	-
58	12	12.48	-
57	-	12.52	13,7
56	-	12.56	-
55	-	13.00	-
54	11	13.04	13,8
53	-	13.08	-
52	-	13.12	-
51	-	13.16	13,9
50	10	13.20	-
49	-	13.24	-
48	-	13.28	14,0
47	-	13.32	-

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
46	9	13.36	14,1
45	-	13.40	-
44	-	13.44	14,2
43	-	13.48	-
42	8	13.52	14,3
41	-	13.56	-
40	-	14.00	14,4
39	-	14.04	-
38	7	14.08	14,5
37	-	14.12	-
36	-	14.16	14,6
35	-	14.20	-
34	6	14.24	14,7
33	-	14.28	-
32	-	14.32	14,8
31	-	14.36	14,9
30	5	14.40	15,0
29	-	14.44	15,1
28	-	14.48	15,2
27	-	14.52	15,3
<b>26</b>	<b>4</b>	<b>14.56</b>	<b>15,4</b>
25	-	15.00	15,6
24	-	15.04	15,8
23	-	15.08	16,0
22	3	15.12	16,2
21	-	15.16	16,4
20	-	15.20	16,7
19	-	15.24	16,9
18	-	15.28	17,1
17	-	15.32	17,3
16	2	15.36	17,5
15	-	15.40	17,6
14	-	15.44	17,7
13	-	15.48	17,8
12	-	15.52	18,0
11	-	15.56	18,1
10	-	16.00	18,2
9	-	16.06	18,3
8	-	16.12	18,4
7	-	16.18	18,5
6	1	16.24	18,9

Каждое упражнение считается выполненным успешно в случае выполнения его на оценку не ниже 26 баллов. Для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 балльную шкалу:

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке в трех упражнениях	Перевод набранных баллов в 100 балльную шкалу
Любая сумма, при условии не успешного выполнения любого отдельного упражнения	0
менее 120	0
120	25
121	26
122	27
123	28
124	29
125	30
126	31
127	32
128	33
129	34
130	35
131	36
132	37
133	38
134	39
135	40
136	41
137	42
138	43
139	44
140	45
141	46
142	47
143	48
144	49
145	50
146	51
147	52
148	53
149	54
150	55
151	56
152	57

153	58
154	59
155	60
156	61
157	62
158	63
159	64
160	65
161	66
162	67
163	68
164	69
165	70
166	71
167	72
168	73
169	74
170	75
171	76
172	77
173	78
174	79
175	80
176	81
177	82
178	83
179	84
180	85
181	86
182	87
183	88
184	89
185	90
186	91
187	92
188	93
189	94
190	95
191	96
192	97
193	98
194	99
195 и более	100

Все назначенные для проверки упражнения выполняются кандидатами в течение одного дня. В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: бег 100 м, подтягивание на перекладине, бег на 3 км.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается. Минимальная итоговая положительная оценка, после пересчета в 100 балльную шкалу составляет 25 баллов.

Начальник военного учебного центра при ФГБОУ ВО РГУПС  
полковник



Д.И. Коцило