

## Требования к физической подготовленности граждан.

Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту БГТУ «ВОЕНМЕХ» по трём упражнениям, характеризующим различные физические качества: подтягивание на перекладине – упражнение № 4, бег на 100 метров – упражнение № 41, бег на 3 километра – упражнение № 46 (Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 года, № 200). Нормативы соответствуют нормативам по физической подготовке для граждан, поступающих в высшие военные учебные заведения – таблица 1.

Т а б л и ц а 1

### Нормативы физической подготовленности

|                | Упражнение<br>N 4 подтягивание на<br>перекладине<br>(количество раз) | Упражнение<br>N 41 бег<br>на 100 м (с) | Упражнение<br>N 46 бег<br>на 3 км (мин, с) |
|----------------|--|--|--|
| Баллы<br>свыше | 1р = 3 балла   | 0,1 = 2 балла                          | 3 с = 1 балл                               |
| 100            | 30   | 11,8                                   | 9,50                                       |
| 99             |  | -                                      | 9,52                                       |
| 98             | 29   | 11,9                                   | 9,54                                       |
| 97             |  | -                                      | 9,57                                       |
| 96             | 28   | 12,0                                   | 10,00                                      |
| 95             |  | -                                      | 10,03                                      |
| 94             | 27   | 12,1                                   | 10,07                                      |
| 93             |  | -                                      | 10,10                                      |
| 92             | 26   | 12,2                                   | 10,13                                      |
| 91             |  | -                                      | 10,16                                      |
| 90             | 25   | 12,3                                   | 10,19                                      |
| 89             |  | -                                      | 10,22                                      |
| 88             | 24   | 12,4                                   | 10,25                                      |
| 87             |  | -                                      | 10,28                                      |
| 86             | 23   | 12,5                                   | 10,30                                      |
| 85             |  | -                                      | 10,33                                      |
| 84             | 22   | 12,6                                   | 10,36                                      |
| 83             |  | -                                      | 10,39                                      |
| 82             | 21   | 12,7                                   | 10,42                                      |
| 81             |  | -                                      | 10,45                                      |
| 80             | 20   | 12,8                                   | 10,48                                      |
| 79             |  | -                                      | 10,51                                      |
| 78             | 19   | 12,9                                   | 10,54                                      |
| 77             |  | -                                      | 10,57                                      |

|    |    |      |       |
|----|----|------|-------|
| 76 | 18 | 13,0 | 11,00 |
| 75 |    | -    | 11,03 |
| 74 | 17 | 13,1 | 11,06 |
| 73 |    | -    | 11,09 |
| 72 | 16 | 13,2 | 11,12 |
| 71 |    | -    | 11,15 |
| 70 | 15 | -    | 11,18 |
| 69 |    | 13,3 | 11,21 |
| 68 |    | -    | 11,24 |
| 67 |    | -    | 11,27 |
| 66 | 14 | 13,4 | 11,30 |
| 65 |    | -    | 11,34 |
| 64 |    | -    | 11,38 |
| 63 |    | 13,5 | 11,42 |
| 62 | 13 | -    | 11,46 |
| 61 |    | -    | 11,50 |
| 60 |    | 13,6 | 11,54 |
| 59 |    | -    | 11,57 |
| 58 | 12 | -    | 12,00 |
| 57 |    | 13,7 | 12,03 |
| 56 |    | -    | 12,06 |
| 55 |    | -    | 12,09 |
| 54 | 11 | 13,8 | 12,12 |
| 53 |    | -    | 12,15 |
| 52 |    | -    | 12,18 |
| 51 |    | 13,9 | 12,21 |
| 50 | 10 | -    | 12,24 |
| 49 |    | -    | 12,27 |
| 48 |    | 14,0 | 12,30 |
| 47 |    | -    | 12,33 |
| 46 | 9  | 14,1 | 12,36 |
| 45 |    | -    | 12,40 |
| 44 |    | 14,2 | 12,46 |
| 43 |    | -    | 12,52 |
| 42 | 8  | 14,3 | 12,58 |
| 41 |    | -    | 13,04 |
| 40 |    | 14,4 | 13,10 |
| 39 |    | -    | 13,16 |
| 38 | 7  | 14,5 | 13,22 |
| 37 |    | -    | 13,28 |
| 36 |    | 14,6 | 13,34 |
| 35 |    | -    | 13,40 |
| 34 | 6  | 14,7 | 13,46 |

|    |   |      |       |
|----|---|------|-------|
| 33 |   | -    | 13,52 |
| 32 |   | 14,8 | 13,58 |
| 31 |   | 14,9 | 14,04 |
| 30 | 5 | 15,0 | 14,10 |
| 29 |   | 15,1 | 14,20 |
| 28 |   | 15,2 | 14,30 |
| 27 |   | 15,3 | 14,40 |
| 26 | 4 | 15,4 | 14,50 |
| 25 |   | 15,6 | 15,00 |
| 24 |   | 15,8 | 15,15 |
| 23 |   | 16,0 | 15,30 |
| 22 | 3 | 16,2 | 15,40 |
| 21 |   | 16,4 | 15,50 |
| 20 |   | 16,7 | 16,00 |
| 19 |   | 16,9 | 16,08 |
| 18 |   | 17,1 | 16,15 |
| 17 |   | 17,3 | 16,22 |
| 16 | 2 | 17,5 | 16,30 |
| 15 |   | 17,6 | 16,43 |
| 14 |   | 17,7 | 16,55 |
| 13 |   | 17,8 | 17,08 |
| 12 |   | 18,0 | 17,20 |
| 11 |   | 18,1 | 17,35 |
| 10 |   | 18,2 | 17,50 |
| 9  |   | 18,3 | 18,05 |
| 8  |   | 18,4 | 18,20 |
| 7  |   | 18,5 | 18,35 |
| 6  | 1 | 18,9 | 18,50 |

Для определения уровня физической подготовленности граждан, поступающих в УВЦ, используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу. Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количества баллов по 100-бальной шкале – таблица 2. По результатам выставляется общая оценка физической подготовленности.

Т а б л и ц а 2

Таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 - бальную шкалу

| Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке | В трёх упражнениях |           |             |
|--|--------------------|-----------|-------------|
|  | 120 - 149          | 150 - 169 | 170 и более |
| Перевод набранных баллов в 100-бальную шкалу                   | 25 - 54            | 55 - 74   | 75 - 100    |

При проверке физической подготовленности граждан, поступающих в УВЦ, пороговый уровень (минимум баллов в каждом упражнении) составляет 26 баллов.