

Методика оценки физической подготовленности кандидатов

Нормативы по физической подготовке кандидатов на обучение на военной кафедре должны соответствовать нормативам для поступающих в высшие военные учебные заведения. (Министра обороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 10 июля 2009 г. № 666/249)

Согласно Наставления по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009), введенного в действие приказом МО РФ №200 от 21 апреля 2009 года, с изменениями от 31 июля 2013 года (приказ Министра обороны РФ № 560), оценка и квалификационный уровень физической подготовленности слагаются из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с Таблицей оценки физической подготовленности.

Таблица оценки физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		"5"	"4"	"3"
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих (в том числе лиц женского пола)	26	170	150	120

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают нормативы по физической подготовке по 3 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м., бег на 3 км.)

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		
	120 - 149	150 - 169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	25 - 54	55 - 74	75 - 100

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений
по физической подготовке

	<u>Упражнение</u> № 4 <i>подтягивание на</i> <i>перекладине</i>	<u>Упражнение</u> № 41 <i>бег на 100 м.</i>	<u>Упражнение</u> № 46 <i>бег на</i> <i>3 км</i>
<i>Ед. изм./</i> <i>баллы</i>	<i>Количество раз</i>	<i>с</i>	<i>мин, с</i>
1	2	3	4
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

1	2	3	4
64		-	12.24
63		13,5	12.28
62	13	-	12.32
61		-	12.36
60		13,6	12.40
59		-	12.44
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

1	2	3	4
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
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