



Физическая подготовленность кандидатов мужского пола проверяется по трем упражнениям:

для определения физического качества «сила» – *подтягивание на перекладине*. Упражнение выполняется из положения виса хватом сверху, без рывков и маховых движений, сгибая руки, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис, положение виса фиксируется. При подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

для определения физического качества «быстрота» – *бег 60 (100) м*. Упражнение выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с любым покрытием с высокого старта;

для определения физического качества «выносливость» – *бег на 1 км*. Упражнение выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются при наличии возможности в одном месте. В один забег включаются не более 15 человек.

Физическая подготовленность кандидатов женского пола проверяется по трем упражнениям:

для определения физического качества «сила» – *наклоны туловища из положения лежа на спине*. Упражнение выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног;

для определения физического качества «быстрота» – *бег на 30 м*. Упражнение выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с любым покрытием с высокого старта;

для определения физического качества «выносливость» – *бег на 1 км*. Упражнение выполняется на любой местности с общего старта.

Проверка проводится в течение одного – двух дней. В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: на быстроту, на силу, на выносливость. После выполнения каждого упражнения кандидату объявляется его результат (количество раз, время). Проверка физической подготовленности кандидатов проводится в спортивной форме одежды.

Для проведения испытаний по физической подготовке, начальник довузовского общеобразовательного учреждения Министерства обороны Российской Федерации организует медицинское обеспечение.

Оценка за физическую подготовленность выставляется индивидуально каждому кандидату в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 2004 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных...» (приложение 1, 2 к настоящим методическим рекомендациям) в ведомость

проверки физической подготовленности кандидатов (приложение 3). Ведомости хранятся в течение трех лет.

Общая оценка практической подготовленности кандидатов на поступление в учебное заведение складывается из оценок, полученных ими за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, и определяется:

«отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или одна оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной – не ниже «хорошо»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены условия для получения положительной оценки.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по решению проверяющего может быть предоставлена повторная попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

Перед проведением проверки физической подготовленности кандидатов, председатель подкомиссии по физической подготовке обязан провести проверку технического состояния спортивных снарядов, дистанций бега на предмет соответствия предъявляемым требованиям с составлением актов и утверждением их у начальника довузовского общеобразовательного учреждения Министерства обороны Российской Федерации.

Примечание: при прочих равных правах и одинаковых результатах на вступительных испытаниях к льготной категории на поступление относятся кандидаты, имеющие не ниже I юношеского спортивного разряда по виду спорта утвержденным Министром обороны Российской Федерации в 2009 году Перечнем видов спорта, направленных на обеспечение физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Начальник отдела физической подготовки (вузов)  
Управления физической подготовки ВС РФ  
полковник



В.Двоенко

## НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов, поступающих в 5 - 7 классы довузовских общеобразовательных учреждений  
Министерства обороны Российской Федерации из числа лиц мужского пола

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Един. измер.	Нормативы								
				5 класс			6 класс			7 класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4
2	Бег на 60 м	22	с	10.5	11.0	11.5	10.3	10.8	11.3	9.8	10.3	10.8
3	Бег на 1 км	27	мин, с	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05	4.00	4.10	4.45

## НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов, поступающих в 8 - 10 классы довузовских общеобразовательных учреждений  
Министерства обороны Российской Федерации из числа лиц мужского пола

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Един. измер.	Нормативы								
				8 класс			9 класс			10 класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	9	8	6	11	10	8	12	11	9
2	Бег на 60 м	22	с	9.3	9.8	10.3						
3	Бег на 100 м	23	с				14.6	15.0	15.6	14.2	14.6	15.2
4	Бег на 1 км	27	мин, с	3.50	4.00	4.25	3.40	3.50	4.15	3.35	3.45	4.10

## НОРМАТИВЫ

по физической культуре для кандидатов, поступающих в 5-7 классы довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации из лиц женского пола

Наименование упражнения	№ упр	Един. измер.	Нормативы и нормативные требования								
			5-й класс			6-й класс			7-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Наклоны туловища из положения лежа (за 30 с)	17	кол-во раз	14	12	10	18	16	14	19	17	15
Бег на 30 м	-	с	5,5	6,2	6,8	5.4	5.6	6.3	5,3	5,6	6,2
Бег на 1 км	27	мин, с	6,00	6,20	6,40	5.20	5.30	5.40	5,10	5,20	5,30

## НОРМАТИВЫ

по физической культуре для кандидатов, поступающих в 8-10 классы довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации из лиц женского пола

Наименование упражнения	№ упр	Един. измер.	Нормативы и нормативные требования								
			8-й класс			9-й класс			10-й класс		
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Наклоны туловища из положения лежа	17	кол-во раз	20	18	16	21	19	17	22	20	18
Бег на 30 м	-	с	5,2	5,5	6,1	5,0	5,3	6,0	4,9	5,2	5,9
Бег на 1 км	27	мин, с	5,00	5,10	5,20	4,50	5,00	5,10	4,40	4,50	5,00

**ВЕДОМОСТЬ**  
 проверки физической подготовленности кандидатов, поступающих  
 в \_\_\_\_\_, проведенной с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 201\_\_ года

№ п/п	Фамилия, инициалы	нагр. номер	Наименование и номер упражнения						Общая оценка
			Быстрота		Сила		Выносливость		
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1.									
2.									
3.									
4.									

Отметка врача о допуске \_\_\_\_\_

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_