

**Оценка по физической подготовке кандидатов**  
производится по результатам выполнения  
следующих упражнений:

- №4 - подтягивание на перекладине;
- №41 - бег на 100 метров;
- №46 - бег на 3 километра

**ТАБЛИЦА**  
**НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**  
(приложения №15, 16 к НФП-2009)

Паллы / наименования	Для лиц мужского пола			
	Упражнение N 4 подтягивание на перекладине	Упражнение N 41 бег на 100 м	Упражнение N 46 бег на 3 км	Упражнение N 46 бег на 3 км
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	



Сумма баллов за упражнения 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

Минимальное количество баллов по результатам выполнения кандидатами упражнений, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по оценке уровня физической подготовки:  
по каждому отдельному упражнению - 26 баллов;  
в сумме по результатам выполнения трех упражнений - 120 баллов.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

**Подтягивание на перекладине.** Вис (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.

**Бег на 100 метров.** Старт высокий. По команде «На старт» абитуриент должен подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад.

По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях.

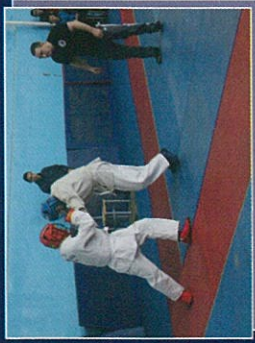
По команде «Марш» начать бег.

Бег на 3 километра. Старт высокий.



В учебном центре действуют спортивные секции:

Самбо



Гиревой спорт



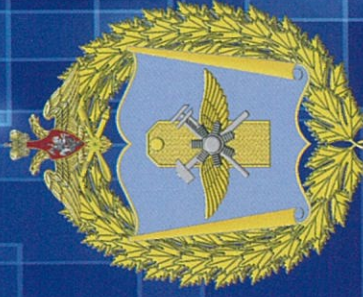
Рукопашный бой



Военное пятиборье



Сделай свою жизнь ЯРЧЕ  
выбирай СПОРТ!



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ НАЗЕННОЕ  
ВОЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«183 УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР»  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТРЕБОВАНИЯ  
К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

РОСТОВ-НА-ДОНУ