

Формы и порядок оценки уровня физической подготовленности кандидатов

Согласно ст. 253 наставления по физической подготовке в ВС РФ 2009 года (НФП-2009) форма определения уровня физической подготовленности кандидатов – экзамен по физической подготовке. К экзамену допускаются только кандидаты, прошедшие медицинскую комиссию и имеющие допуск врача.

Вступительные испытания по определению уровня физической подготовленности кандидатов представляют собой только практическую сдачу нормативов по 3-4 упражнениям.

Для кандидатов мужчин определены следующие упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- бег на 100 м;
- бег на 3 км;
- плавание на 100 м – при наличии условий.

Для кандидатов женщин определены следующие упражнения:

- наклоны туловища вперед;
- бег на 100 м;
- бег на 1 км;
- плавание на 100 м – при наличии условий.

Кандидаты выполняют упражнения только в спортивной форме. Время на подготовку к экзамену не назначается.

Все физические упражнения, вынесенные на экзамен, выполняются, как правило, в течение одного дня. В ходе экзамена физические упражнения выполняются в следующей последовательности:

- упражнения на быстроту;
- силовые упражнения;
- упражнения на выносливость;
- плавание.

В отдельных случаях порядок выполнения физических упражнений может быть изменен. Упражнения для оценки физической подготовленности на выносливость и плавание могут выполняться в разные дни.

В соответствии с результатами, занесенными в ведомость проверки, оформляется ведомость вступительных испытаний по физической подготовке, которая подписывается председателем и членами подкомиссии. Результаты оценки уровня физической подготовленности кандидатов доводятся не позднее одного дня после проведения вступительного испытания. Оценка уровня физической подготовленности учитывается в конкурсном списке.

Правила определения уровня физической подготовленности кандидатов по отдельным упражнениям

Определение уровня физической подготовленности кандидатов производится согласно правилам, определенным в условиях выполнения отдельных упражнений и главе 7 НФП-2009 («Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил»).

Силовые упражнения

Упражнение 4 (НФП-2009). 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.

Упражнение 2 (НФП-2009). Наклоны туловища вперед.

Выполняется кандидатами-женщинами. Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.

Упражнение на быстроту

Упражнение 41 (НФП-2009). Бег на 100 м. Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнения на выносливость

Упражнение 45 (НФП-2009). Бег на 1 км (для женщин).

Упражнение 46 (НФП-2009). Бег на 3 км (для мужчин).

Упражнения 45 и 46 проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Упражнения в плавании

Упражнение 57 (НФП-2009). Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать на стартовую тумбу, «НА СТАРТ» – ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «МАРШ» – сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 58 (НФП-2009). Плавание на 100 м в спортивной форме способом брасс.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА», сдающие плавание становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «НА СТАРТ» ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности кандидатов

Требованием, предъявляемым к минимальному уровню физической подготовленности кандидатов, является выполнение минимального порогового уровня в одном упражнении – 26 баллов и в сумме по результатам выполнения трех упражнений – 120 баллов, четырех упражнений – 170 баллов.

Начисление баллов за выполнение отдельных физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложениям № 14; 15 к ст. 234 НФП-2009.

Согласно ст. 253 НФП-2009 для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу.

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (НФП-2009)	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	«удовл.» 120-149	«хор.» 150-169	«отл.» 170 и более	«удовл.» 170-209	«хор.» 210-229	«отл.» 230 и более
Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100	25 – 64	65 – 84	85 – 100

Если кандидат набирает 195 баллов и более в трех упражнениях или 245 баллов и более в четырех упражнениях, то его результат при переводе по 100-бальной шкале равняется только 100 баллам.

Если кандидат отказывается или не прибывает выполнять упражнение без уважительной причины, то он оценивается на «неудовлетворительно» и получает

0 баллов. Кандидат, не выполнивший назначенное упражнение, оценивается по нему на «неудовлетворительно» и также получает 0 баллов.

На выполнение каждого упражнения кандидату дается только одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В случае, когда кандидат по состоянию здоровья не может выполнить норматив, он обязан немедленно доложить об этом председателю или члену экзаменационной подкомиссии **ДО НАЧАЛА ЭКЗАМЕНА**. Если кандидат не доложил председателю или члену экзаменационной подкомиссии, о том, что не может сдать экзамен по состоянию здоровья до начала экзамена, а затем выполнил упражнение на оценку «неудовлетворительно» или не прошел пороговый минимум, его результат не подлежат пересмотру с целью повышения оценки или пересдачи.

Т А Б Л И Ц А
 начисления баллов за выполнение упражнений
 по физической подготовке
 (для мужчин)

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с (до 35 лет)	мин, с	мин, с
100	30	11,8	10,30	1,00	1,16
99	-	-	10,32	1,01	1,17
98	29	11,9	10,34	1,02	1,18
97		-	10,35	1,03	1,19
96	28	12,0	10,38	1,04	1,20
95		-	10,40	1,05	1,21
94	27	12,1	10,42	1,06	1,22
93		-	10,44	1,07	1,23
92	26	12,2	10,46	1,08	1,24
91		-	10,48	1,09	1,25
90	25	12,3	10,50	1,10	1,26
89		-	10,52	1,11	1,27
88	24	12,4	10,54	1,12	1,28
87		-	10,56	1,13	1,29
86	23	12,5	10,58	1,14	1,30
85		-	11,00	1,15	1,31
84	22	12,6	10,04	1,16	1,32
83		-	11,08	1,17	1,33
82	21	12,7	11,12	1,18	1,34
81		-	11,16	1,19	1,35
80	20	12,8	11,20	1,20	1,36
79		-	11,24	1,21	1,37
78	19	12,9	11,28	1,22	1,38
77		-	11,32	1,23	1,39
76	18	13,0	11,36	1,24	1,40
75		-	11,40	1,25	1,41
74	17	13,1	11,44	1,26	1,42
73		-	11,48	1,27	1,43
72	16	13,2	11,52	1,28	1,44
71		-	11,56	1,29	1,45
70	15	-	12,00	1,30	1,46
69		13,3	12,04	1,31	1,47
68		-	12,08	1,32	1,48
67		-	12,12	1,33	1,49
66	14	13,4	12,16	1,34	1,50
65		-	12,20	1,35	1,51
64		-	12,24	1,36	1,52
63		13,5	12,28	1,37	1,53

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с (до 35 лет)	мин, с	мин, с
62	13	-	12,32	1,38	1,54
61		-	12,36	1,39	1,55
60		13,6	12,40	1,40	1,56
59		-	12,44	1,41	1,57
58	12	-	12,48	1,42	1,58
57		13,7	12,52	1,43	1,59
56		-	12,56	1,44	2,00
55		-	13,00	1,45	2,01
54	11	13,8	13,04	1,46	2,02
53		-	13,08	1,47	2,03
52		-	13,12	1,48	2,04
51		13,9	13,16	1,49	2,05
50	10	-	13,20	1,50	2,06
49		-	13,24	1,51	2,07
48		14,0	13,28	1,52	2,08
47		-	13,32	1,53	2,09
46	9	14,1	13,36	1,54	2,10
45		-	13,40	1,55	2,11
44		14,2	13,44	1,56	2,12
43		-	13,48	1,57	2,13
42	8	14,3	13,52	1,58	2,14
41		-	13,56	1,59	2,15
40		14,4	14,00	2,00	2,16
39		-	14,04	2,01	2,17
38	7	14,5	14,08	2,02	2,18
37		-	14,12	2,03	2,19
36		14,6	14,16	2,04	2,20
35		-	14,20	2,06	2,22
34	6	14,7	14,24	2,08	2,24
33		-	14,28	2,10	2,26
32		14,8	14,32	2,12	2,28
31		14,9	14,36	2,14	2,30
30	5	15,0	14,40	2,16	2,32
29		15,1	14,44	2,18	2,34
28		15,2	14,48	2,20	2,36
27		15,3	14,52	2,22	2,38
26	4	15,4	14,56	2,24	2,40

Т А Б Л И Ц А
 начисления баллов за выполнение упражнений
 по физической подготовке
 (для женщин)

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным	Упражнение № 58 плавание
	кол-во раз (до 30 лет)	с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)
100	55	14,8	3,40	1,25	1,45
99	-	14,9	3,41	1,27	1,47
98	54	-	3,42	1,29	1,49
97	-	15,0	3,43	1,31	1,51
96	53	-	3,44	1,33	1,53
95	-	15,1	-	1,35	1,55
94	52	-	3,45	1,37	1,57
93	-	15,2	-	1,39	1,59
92	51	-	3,46	1,41	2,01
91	-	15,3	-	1,43	2,03
90	50	-	3,47	1,45	2,05
89	-	15,4	-	1,47	2,07
88	49	-	3,48	1,49	2,09
87	-	15,5	-	1,51	2,11
86	48	-	3,49	1,53	2,13
85	-	15,6	-	1,55	2,15
84	47	-	3,50	1,57	2,17
83	-	15,7	-	1,59	2,19
82	46	-	3,51	2,01	2,21
81	-	15,8	-	2,03	2,23
80	45	-	3,52	2,05	2,25
79	-	15,9	-	2,07	2,27
78	44	-	3,53	2,09	2,29
77	-	16,0	-	2,11	2,31
76	43	-	3,54	2,13	2,33
75	-	16,1	-	2,15	2,35
74	42	-	3,55	2,17	2,37
73	-	-	-	2,19	2,39
72	41	16,2	3,56	2,21	2,41
71	-	-	-	2,23	2,43
70	40	-	-	2,25	2,45
69	-	16,3	3,57	2,27	2,47
68	39	-	-	2,29	2,49
67	-	-	-	2,31	2,51
66	38	16,4	3,58	2,33	2,53
65	-	-	-	2,35	2,55
64	37	-	-	2,37	2,57

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным	Упражнение № 58 плавание
	кол-во раз (до 30 лет)	с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)	мин, с (до 30 лет)
63	-	16,5	3,59	2,39	2,59
62	36	-	-	2,41	3,01
61	-	-	-	2,43	3,03
60	35	16,6	4,00	2,45	3,05
59	-	-	4,02	2,47	3,07
58	34	16,7	4,04	2,49	3,09
57	-	-	4,07	2,51	3,11
56	33	16,8	4,00	2,53	3,13
55	-	16,9	4,13	2,55	3,15
54	32	-	4,16	2,57	3,17
53	-	17,0	4,19	2,59	3,19
52	31	17,1	4,22	3,01	3,21
51	-	17,2	4,25	3,03	3,23
50	30	-	4,27	3,05	3,25
49	-	17,3	4,29	3,07	3,27
48	29	17,4	4,31	3,09	3,29
47	-	17,6	4,33	3,11	3,31
46	28	-	4,35	3,13	3,33
45	-	17,7	4,37	3,15	3,35
44	27	17,8	4,39	3,17	3,37
43	-	17,9	4,41	3,19	3,39
42	26	-	4,43	3,21	3,41
41	-	18,0	4,45	3,23	3,43
40	25	18,1	4,47	3,25	3,45
39	-	-	4,49	3,27	3,47
38	24	18,2	4,51	3,29	3,49
37	-	18,3	4,53	3,31	3,51
36	23	18,4	4,55	3,33	3,53
35	-	18,5	4,57	3,35	3,55
34	22	-	4,59	3,37	3,57
33	-	18,6	5,01	3,39	3,59
32	21	18,7	5,03	3,41	4,01
31	-	18,8	5,05	3,43	4,03
30	20	18,9	5,07	3,45	4,05
29	-	19,0	5,09	3,47	4,07
28	19	19,2	5,10	3,49	4,09
27	-	19,4	5,15	3,51	4,11
26	18	19,6	5,20	3,53	4,13