

Военная академия радиационной, химической, биологической защиты  
имени Маршала Советского Союза С.К.Тимошенко  
Кафедра физической подготовки

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по проведению вступительных испытаний по физической  
подготовке кандидатов из числа военнослужащих, гражданской  
молодежи (мужского и женского пола) поступающих в  
Военную академию радиационной, химической и биологической  
защиты в 2017 году**

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### по проведению вступительных испытаний по физической подготовке кандидатов из числа военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и женского пола) поступающих в Военную академию радиационной, химической и биологической защиты в 2017 году

Настоящие методические указания подготовлены в соответствии с требованиями приказа МО РФ 2009 г. № 200 (НФП-2009) и определяет порядок проверки и оценки уровня физической подготовленности кандидатов из числа военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и женского пола) для поступления в высшие военно-учебные заведения.

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа военнослужащих, гражданской молодежи мужского пола сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание на 100 м – при наличии условий).

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи женского пола сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям (наклоны туловища из положения лежа, бег на 100 м, бег на 1 км, плавание на 100 м – при наличии условий).

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу

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

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка.

Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физического упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость, плавание.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. Упражнения для оценки общей выносливости и военно-прикладных навыков (плавание) могут выполняться в разные дни.

В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Проверка физической подготовленности военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и женского пола) проводится в спортивной форме одежды.

Кандидат для поступления в военно-учебное заведение из числа военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и женского пола), не выполнивший назначенное физическое упражнение, оценивается по нему «неудовлетворительно».

При невозможности кандидатом для поступления в военно-учебные заведения из числа военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и

женского пола) выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий определяет упражнение того же качества, при этом оценивается индивидуальная практическая подготовленность кандидата.

Если кандидат отказывается сдать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

Проверка военнослужащих, гражданской молодежи (мужского и женского пола) по плаванию проводится при температуре воды не ниже плюс 18<sup>0</sup>С.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов согласно (приложению № 1,2) к настоящим методическим указаниям.

Оценка уровня физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении и определяется в соответствии с таблицей оценки физической подготовленности кандидатов согласно (приложению № 3) к настоящей методической разработке с переводом в 100 бальную шкалу, согласно (приложению № 4)

### **Описание физических упражнений, выносимых на проверку по физической подготовке**

#### Упражнение №2. Наклоны туловища вперед.

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. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.

#### Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине

Вис, хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

#### Упражнение № 41. Бег на 100 м

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

#### Упражнение № 45,46. Бег на 1,3 км

Проводится на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**ТАБЛИЦА  
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНАХ (МУЖЧИНЫ)**

<b>Баллы</b>	<b>Упражнение № 4 подтягивание на перекладине</b>	<b>Упражнение № 41 бег на 100 м</b>	<b>Упражнение № 46 бег на 3 км</b>
<b>100</b>	<b>30</b>	<b>11,8</b>	<b>10,30</b>
<b>99</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,32</b>
<b>98</b>	<b>29</b>	<b>11,9</b>	<b>10,34</b>
<b>97</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,36</b>
<b>96</b>	<b>28</b>	<b>12,0</b>	<b>10,38</b>
<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,40</b>
<b>94</b>	<b>27</b>	<b>12,1</b>	<b>10,42</b>
<b>93</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,44</b>
<b>92</b>	<b>26</b>	<b>12,2</b>	<b>10,46</b>
<b>91</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,48</b>
<b>90</b>	<b>25</b>	<b>12,3</b>	<b>10,50</b>
<b>89</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,52</b>
<b>88</b>	<b>24</b>	<b>12,4</b>	<b>10,54</b>
<b>87</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,56</b>
<b>86</b>	<b>23</b>	<b>12,5</b>	<b>10,58</b>
<b>85</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,00</b>
<b>84</b>	<b>22</b>	<b>12,6</b>	<b>11,04</b>
<b>83</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,08</b>
<b>82</b>	<b>21</b>	<b>12,7</b>	<b>11,12</b>
<b>81</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,16</b>
<b>80</b>	<b>20</b>	<b>12,8</b>	<b>11,20</b>
<b>79</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,24</b>
<b>78</b>	<b>19</b>	<b>12,9</b>	<b>11,28</b>
<b>77</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,32</b>
<b>76</b>	<b>18</b>	<b>13,0</b>	<b>11,36</b>
<b>75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,40</b>
<b>74</b>	<b>17</b>	<b>13,1</b>	<b>11,44</b>
<b>73</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,48</b>
<b>72</b>	<b>16</b>	<b>13,2</b>	<b>11,52</b>
<b>71</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,56</b>
<b>70</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>12,00</b>
<b>69</b>	<b>-</b>	<b>13,3</b>	<b>12,04</b>
<b>68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,08</b>
<b>67</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,12</b>
<b>66</b>	<b>14</b>	<b>13,4</b>	<b>12,16</b>
<b>65</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,20</b>
<b>64</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,24</b>

<b>Баллы</b>	<b>Упражнение № 4 подтягивание на перекладине</b>	<b>Упражнение № 41 бег на 100 м</b>	<b>Упражнение № 46 бег на 3 км</b>
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
<b>0</b>	<b>меньше 4</b>	<b>15,5 и больше</b>	<b>14,57 и больше</b>

**ТАБЛИЦА  
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНАХ (ЖЕНЩИНЫ)**

<b>Баллы</b>	<b>Упражнение № 2 наклоны туловища вперед</b>	<b>Упражнение № 41 бег на 100 м</b>	<b>Упражнение № 45 бег на 1 км</b>
<b>100</b>	<b>55</b>	<b>14,8</b>	<b>3,40</b>
<b>99</b>	<b>-</b>	<b>14,9</b>	<b>3,41</b>
<b>98</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>3,42</b>
<b>97</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>3,43</b>
<b>96</b>	<b>53</b>	<b>-</b>	<b>3,44</b>
<b>95</b>	<b>-</b>	<b>15,1</b>	<b>-</b>
<b>94</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>3,45</b>
<b>93</b>	<b>-</b>	<b>15,2</b>	<b>-</b>
<b>92</b>	<b>51</b>	<b>-</b>	<b>3,46</b>
<b>91</b>	<b>-</b>	<b>15,3</b>	<b>-</b>
<b>90</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>3,47</b>
<b>89</b>	<b>-</b>	<b>15,4</b>	<b>-</b>
<b>88</b>	<b>49</b>	<b>-</b>	<b>3,48</b>
<b>87</b>	<b>-</b>	<b>15,5</b>	<b>-</b>
<b>86</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>3,49</b>
<b>85</b>	<b>-</b>	<b>15,6</b>	<b>-</b>
<b>84</b>	<b>47</b>	<b>-</b>	<b>3,50</b>
<b>83</b>	<b>-</b>	<b>15,7</b>	<b>-</b>
<b>82</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>3,51</b>
<b>81</b>	<b>-</b>	<b>15,8</b>	<b>-</b>
<b>80</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>3,52</b>
<b>79</b>	<b>-</b>	<b>15,9</b>	<b>-</b>
<b>78</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>3,53</b>
<b>77</b>	<b>-</b>	<b>16,0</b>	<b>-</b>
<b>76</b>	<b>43</b>	<b>-</b>	<b>3,54</b>
<b>75</b>	<b>-</b>	<b>16,1</b>	<b>-</b>
<b>74</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>3,55</b>
<b>73</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>72</b>	<b>41</b>	<b>16,2</b>	<b>3,56</b>
<b>71</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>70</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>69</b>	<b>-</b>	<b>16,3</b>	<b>3,57</b>
<b>68</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>67</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>66</b>	<b>38</b>	<b>16,4</b>	<b>3,58</b>
<b>65</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>64</b>	<b>37</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>63</b>	<b>-</b>	<b>16,5</b>	<b>3,59</b>
<b>62</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>61</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

<b>Баллы</b>	<b>Упражнение № 2 наклоны туловища вперед</b>	<b>Упражнение № 41 бег на 100 м</b>	<b>Упражнение № 45 бег на 1 км</b>
60	35	16,6	4,00
59	-	-	4,02
58	34	16,7	4,04
57	-	-	4,07
56	33	16,8	4,09
55	-	16,9	4,13
54	32	-	4,16
53	-	17,0	4,19
52	31	17,1	4,22
51	-	17,2	4,25
50	30	-	4,27
49	-	17,3	4,29
48	29	17,4	4,31
47	-	17,6	4,33
46	28	-	4,35
45	-	17,7	4,37
44	27	17,8	4,39
43	-	17,9	4,41
42	26	-	4,43
41	-	18,0	4,45
40	25	18,1	4,47
39	-	-	4,49
38	24	18,2	4,51
37	-	18,3	4,53
36	23	18,4	4,55
35	-	18,5	4,57
34	22	-	4,59
33	-	18,6	5,01
32	21	18,7	5,03
31	-	18,8	5,05
30	20	18,9	5,07
29	-	19,0	5,09
28	19	19,2	5,10
27	-	19,4	5,15
26	18	19,6	5,20
<b>0</b>	<b>меньше 18</b>	<b>19,7 и больше</b>	<b>5,21 и больше</b>

**ТАБЛИЦА**  
**выполнения минимального порогового уровня**

	Упр.№4 подтягивание на перекладине	Упр.№41 бег на 100 м	Упр.№46 бег на 3 км
баллы	кол.раз	сек.	мин.,сек
<b>26</b>	<b>4</b>	<b>15,4</b>	<b>14,56</b>

**ТАБЛИЦА**  
**выполнения минимального порогового уровня**  
**для женского пола**

	Упр.№ 2 наклоны туловища вперед	Упр.№41 бег на 100 м	Упр.№45 бег на 1 км
баллы	кол.раз	сек.	мин.,сек
<b>26</b>	<b>18</b>	<b>19,6</b>	<b>5,20</b>

**ТАБЛИЦА**  
**оценки физической подготовленности кандидатов в военно-учебные**  
**заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих**

Категория	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех		
		«5»	«4»	«3»
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих мужского и женского пола	<b>26</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>120</b>



## Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу

Оценка физической подготовленности, баллы	Оценка по 100 бальной шкале
120	25
121	26
122	27
123	28
124	29
125	30
126	31
127	32
128	33
129	34
130	35
131	36
132	37
133	38
134	39
135	40
136	41
137	42
138	43
139	44
140	45
141	46
142	47
143	48
144	49
145	50

Оценка физической подготовленности, баллы	Оценка по 100 бальной шкале
146	51
147	52
148	53
149	54
150	55
151	56
152	57
153	58
154	59
155	60
156	61
157	62
158	63
159	64
160	65
161	66
162	67
163	68
164	69
165	70
166	71
167	72
168	73
169	74
170	75
171	76

Оценка физической подготовленности, баллы	Оценка по 100 бальной шкале
172	77
173	78
174	79
175	80
176	81
177	82
178	83
179	84
180	85
181	86
182	87
183	88
184	89
185	90
186	91
187	92
188	93
189	94
190	95
191	96
192	97
193	98
194	99
195	100