

Требования к физической подготовленности граждан.

Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту БГТУ «ВОЕНМЕХ» по трём упражнениям, характеризующим различные физические качества: подтягивание на перекладине – упражнение № 4, бег на 100 метров – упражнение № 41, бег на 3 километра – упражнение № 46 (Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 года, № 200). Нормативы соответствуют нормативам по физической подготовке для граждан, поступающих в высшие военные учебные заведения – таблица 1.

Т а б л и ц а 1

Нормативы физической подготовленности

	Упражнение N 4 подтягивание на перекладине (количество раз)	Упражнение N 41 бег на 100 м (с)	Упражнение N 46 бег на 3 км (мин, с)
Баллы свыше	1р = 3 балла	0,1 = 2 балла	3 с = 1 балл
100	30	11,8	9,50
99		-	9,52
98	29	11,9	9,54
97		-	9,57
96	28	12,0	10,00
95		-	10,03
94	27	12,1	10,07
93		-	10,10
92	26	12,2	10,13
91		-	10,16
90	25	12,3	10,19
89		-	10,22
88	24	12,4	10,25
87		-	10,28
86	23	12,5	10,30
85		-	10,33
84	22	12,6	10,36
83		-	10,39
82	21	12,7	10,42
81		-	10,45
80	20	12,8	10,48
79		-	10,51
78	19	12,9	10,54
77		-	10,57

76	18	13,0	11,00
75		-	11,03
74	17	13,1	11,06
73		-	11,09
72	16	13,2	11,12
71		-	11,15
70	15	-	11,18
69		13,3	11,21
68		-	11,24
67		-	11,27
66	14	13,4	11,30
65		-	11,34
64		-	11,38
63		13,5	11,42
62	13	-	11,46
61		-	11,50
60		13,6	11,54
59		-	11,57
58	12	-	12,00
57		13,7	12,03
56		-	12,06
55		-	12,09
54	11	13,8	12,12
53		-	12,15
52		-	12,18
51		13,9	12,21
50	10	-	12,24
49		-	12,27
48		14,0	12,30
47		-	12,33
46	9	14,1	12,36
45		-	12,40
44		14,2	12,46
43		-	12,52
42	8	14,3	12,58
41		-	13,04
40		14,4	13,10
39		-	13,16
38	7	14,5	13,22
37		-	13,28
36		14,6	13,34
35		-	13,40
34	6	14,7	13,46

33		-	13,52
32		14,8	13,58
31		14,9	14,04
30	5	15,0	14,10
29		15,1	14,20
28		15,2	14,30
27		15,3	14,40
26	4	15,4	14,50
25		15,6	15,00
24		15,8	15,15
23		16,0	15,30
22	3	16,2	15,40
21		16,4	15,50
20		16,7	16,00
19		16,9	16,08
18		17,1	16,15
17		17,3	16,22
16	2	17,5	16,30
15		17,6	16,43
14		17,7	16,55
13		17,8	17,08
12		18,0	17,20
11		18,1	17,35
10		18,2	17,50
9		18,3	18,05
8		18,4	18,20
7		18,5	18,35
6	1	18,9	18,50

Для определения уровня физической подготовленности граждан, поступающих в УВЦ, используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу. Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количества баллов по 100-бальной шкале – таблица 2. По результатам выставляется общая оценка физической подготовленности.

Т а б л и ц а 2

Таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 - бальную шкалу

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

При проверке физической подготовленности граждан, поступающих в УВЦ, пороговый уровень (минимум баллов в каждом упражнении) составляет 26 баллов.