

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник Управления физической  
подготовки и спорта Вооруженных Сил  
Российской Федерации  
полковник

А.Зыков

« 4 » декабря 2023 г



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по проверке уровня физической подготовленности несовершеннолетних**  
**граждан, поступающих в довузовские учебные заведения Министерства**  
**обороны Российской Федерации**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Методические рекомендации разработаны в целях установления единых подходов к порядку проверки уровня физической подготовленности (далее – проверка) кандидатов из числа несовершеннолетних граждан, поступающих в президентские кадетские, суворовские военные, Нахимовское военно-морское, Московское военно-музыкальное училища и кадетские корпуса Министерства обороны Российской Федерации (далее соответственно – кандидаты, училища).

**II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОВЕРКИ**  
**УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ**

К проверке допускаются кандидаты, отнесенные по результатам анализа представленных медицинских документов к I или II группам здоровья, при получении допуска врача училища. Допуск кандидата к проверке отражается в ведомости результатов проверки.

Проверка кандидатов проводится в спортивной форме одежды в течение одного дня (начинается не ранее, чем через час после приема пищи кандидатами) подкомиссией по определению уровня физической подготовленности кандидатов (далее – подкомиссия) с обязательным участием медицинского персонала училища.

Приказом начальника училища утверждается состав подкомиссии, график проведения проверки, порядок медицинского и материально-технического обеспечения.

В состав подкомиссии назначаются только специалисты физической подготовки из числа офицеров отдельной дисциплины (физическая культура) не менее 3-х человек в составе: председатель подкомиссии, секретарь подкомиссии, члены подкомиссии (количество членов подкомиссии определяется в зависимости от количества кандидатов и времени, отводимого на проверку).

Председатель подкомиссии до начала проверки проверяет готовность мест для выполнения физических упражнений, наличие спортивного инвентаря, информационного и медицинского обеспечения, список кандидатов, допущенных к проверке, проводит инструктаж с членами подкомиссии, доводит до кандидатов требования безопасности и порядок проведения проверки, осуществляет контроль за ходом проведения проверки.

Секретарь подкомиссии вносит результаты в ведомость проверки, готовит итоговые ведомости, участвует в проверке.

Члены подкомиссии ведут регистрацию времени (количества раз) выполняемых кандидатами упражнений, сообщают секретарю подкомиссии результаты.

Физические упражнения выполняются в следующей последовательности: на быстроту, силу, выносливость. Перечень, нормативные требования и описание физических упражнений указаны в приложение № 1.

В отдельных случаях по решению председателя приемной комиссии училища последовательность выполнения упражнений может быть изменена.

После выполнения каждого физического упражнения кандидату объявляется результат (количество раз, время).

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т. п.) по решению председателя приемной комиссии училища может быть предоставлена повторная попытка. Повторное выполнение физических упражнений в целях улучшения полученного результата не допускается.

При невозможности выполнения кандидатом физического упражнения (упражнений) по уважительной причине в день проведения проверки председателем приемной комиссии училища может быть принято решение о переносе сроков выполнения упражнения (упражнений) на другой день, но не позднее определенного приказом начальника училища резервного дня проверки.

По окончании проверки оформляется ведомость результатов проверки (приложение № 2), которая подписывается составом подкомиссии. Ведомость хранится в училище в течение семи лет.

Заверенная копия ведомости установленным порядком направляется в Управление физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации.

По решению начальника училища проверка может осуществляться с использованием средств фото- или видеофиксации.

### **III. ПОРЯДОК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ**

Оценка уровня физической подготовленности кандидатов определяется по результатам выполнения трех физических упражнений:

«отлично» – если две оценки «отлично» и одна не ниже «хорошо»;


«хорошо» – если две оценки не ниже «хорошо» и одна не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если три оценки не ниже «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования для оценки «удовлетворительно».

Начальник отдела физической подготовки (вузов, суворовских военных училищ, кадетских корпусов, допризывной и призывной молодежи) Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации

полковник



В. Двоенко

Перечень, нормативные требования и описание физических упражнений

Для кандидатов мужского пола

Наименование физического упражнения	Един. изм.	в 5 класс			в 6 и 7 класс			в 8 и 9 класс			в 10 и 11 класс, 1 курс ВМУ		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Бег на 30 м	с	5,3	5,9	6,3	5,0	5,4	5,8	-	-	-	-	-	-
Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	8,1	9,1	9,7	-	-	-
Бег на 100 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,2	14,1	14,8
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	2	8	5	3	13	9	5	15	12	8
Бег на 1000 м	мин, с	4,42	5,41	6,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 1500 м	мин, с	-	-	-	6,40	7,55	8,30	-	-	-	-	-	-
Бег на 2000 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	8,00	9,27	10,10	-	-	-
Бег на 3000 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,20	14,10	15,20

Для кандидатов женского пола

Наименование физического упражнения	Един. изм.	в 5 класс			в 6 и 7 класс			в 8 и 9 класс			в 10 и 11 класс		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Бег на 30 м	с	5,5	6,1	6,5	5,2	5,7	6,1	-	-	-	-	-	-
Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	9,5	10,2	10,8	-	-	-
Бег на 100 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,8	16,9	17,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	7	5	15	9	6	16	11	7	17	12	8
Бег на 1000 м	мин, с	5,03	6,12	6,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 1500 м	мин, с	-	-	-	7,03	8,15	9,10	-	-	-	-	-	-
Бег на 2000 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	9,55	11,27	12,40	9,45	11,10	12,25

#### Описание упражнений:

Бег на 30 (60, 100) м – выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием с одновременным участием не более трех кандидатов;

Бег на 1000 (1500, 2000, 3000) м – проводится на любой ровной местности, в том числе на стадионе, с общего старта. Старт осуществляется одновременно для группы не более 15 человек.

Подтягивание на перекладине – исходное положение: вис на прямых руках, хватом сверху, положение виса фиксируется. Сгибаемая рука, подтянута выше грифа перекладины), разгибая руку, опуститься в вис. Положение виса на прямых руках фиксируется не менее 1 секунды. Допускается незначительное сгибание или разведение ног. Запрещается выполнение рывковых или маховых движений, скрещивание ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибаемая рука коснется грудью специального приспособления (электронной контактной платформы), разгибая руку принять исходное положение.

---

**Ведомость  
результатов проверки уровня физической подготовленности кандидатов,  
поступающих в**

\_\_\_\_\_ (наименование довузовского учебного заведения Министерства обороны Российской Федерации)

\_\_\_\_\_ (дата проверки)

№ п/п	ФИО	Нагр. номер	Физическое упражнение						Общая оценка	Допуск врача
			Быстрота		Сила		Выносливость			
			рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка		
1										
2										
3										
4										

Всего допущено \_\_\_\_\_ чел.

Врач \_\_\_\_\_  
(подпись, печать, ФИО)

Председатель подкомиссии \_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись, ФИО)

Секретарь подкомиссии \_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись, ФИО)

Члены подкомиссии \_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись, ФИО)