

В учебном центре действуют спортивные секции:

Самбо



Гиревой спорт



Рукопашный бой



Военное пятиборье



Сделай свою жизнь ЯРЧЕ  
выбирай СПОРТ!



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



ТРЕБОВАНИЯ  
К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

РОСТОВ-НА-ДОНУ

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)**

Баллы / наименование упражнения	Для лиц мужского пола		
	Упражнение N 4 подтягивание на перекладине	Упражнение N 41 бег на 100 м	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

1	2	3	4
68	-	-	12.08
67	-	-	12.12
66	14	13,4	12.16
65	-	-	12.20
64	-	-	12.24
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



Сумма баллов за выполнение упражнений 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 вися 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.