Приложение № 1 к приказу
от _____ 2025 г. № ____

П О Л О Ж Е Н И Е
о порядке проведения в 2025 году отбора граждан, изъявивших желание пройти военную подготовку в процессе освоения основной образовательной программы, и допуске их к обучению в военном учебном центре при ФГБОУ ВО «Вятский государственный агротехнологический университет» по программе военной подготовки офицеров запаса

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в целях реализации требований Федерального закона от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», постановлений Правительства РФ от 3 июля 2019 г. № 848 «Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования и о признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации», от 04 июля 2013 года № 565 «Об утверждении Положения о военно-врачебной экспертизе», приказов Министра обороны Российской Федерации от 26 августа 2020 года № 400 «Об определении Порядка приема и обучения граждан Российской Федерации в военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования», от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (далее – НФП-2023), Методических рекомендаций, утвержденных статс-секретарем – заместителем Министра обороны Российской Федерации, от 19 февраля 2021 года «Об организации деятельности военных учебных центров при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования».

1.2. Для участия в конкурсном отборе рассматриваются граждане Российской Федерации, не имеющие гражданства (подданства) иностранного государства либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание на территории иностранного государства, и изъявившие желание в процессе освоения образовательной программы высшего образования пройти обучение в военном учебном центре при ФГБОУ ВО «Вятский государственный агротехнологический университет» (далее – ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ) по программе военной подготовки офицеров запаса, до достижения ими возраста 30 лет*, обучающиеся по очной форме обучения в ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет» (соглашение о сотрудничестве от 20 апреля 2025 года), а также по состоянию здоровья годные к военной службе (категория «А») или годные к военной службе с незначительными ограничениями (категория «Б») и отвечающие профессионально-

психологическим требованиям, предъявляемым к военно-учетной специальности.

1.3. Граждане, изъявившие желание пройти обучение в военном учебном центре по программе военной подготовки офицеров запаса, подают заявление об участии в конкурсном отборе на имя ректора ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ вместе с анкетой (образец заявления и анкеты приведены в приложении № 1 к настоящему Положению). Сроки подачи заявлений об участии в конкурсном отборе для допуска к обучению по программе подготовки офицеров запаса до 10 ноября 2025 года.

1.4. На основании поданных заявлений об участии в конкурсном отборе составляются списки граждан, изъявивших желание в процессе освоения образовательной программы высшего образования пройти обучение по программе подготовки офицеров запаса. Граждане, включенные в указанные списки, проходят мероприятия предварительного отбора.

1.5. Для оценки результатов предварительного отбора граждан и проведения с ними мероприятий конкурсного отбора для допуска к военной подготовке в военном учебном центре создается конкурсная комиссия Министерства обороны РФ (далее – конкурсная комиссия). В своей работе конкурсная комиссия руководствуется указанными выше руководящими документами и настоящим Положением.

2. Порядок проведения предварительного отбора граждан, изъявивших желание пройти обучение в военном учебном центре по программе военной подготовки офицеров запаса.

2.1. Гражданину, включенному в утвержденный ректором список, начальником военного учебного центра выдается направление в военный комиссариат по месту воинского учета гражданина (по месту пребывания) для прохождения предварительного отбора (образец направления приведен в приложении № 2 к настоящему Положению).

2.2. Граждане представляют в военный комиссариат направление для прохождения предварительного отбора, характеристику из образовательной организации, в том числе содержащую информацию о направленности личности на военную службу, а также документы из медицинских организаций, подтверждающие, что они не состоят на учете (наблюдении) по поводу психических расстройств, наркомании, алкоголизма, токсикомании, употребления наркотических средств и других запрещенных веществ, инфицирования вирусом иммунодефицита человека, не находятся на диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний.

2.3. Мероприятия предварительного отбора проводятся в октябре-декабре и включают в себя определение годности гражданина к военной службе по результатам медицинского освидетельствования и его

---

* Возраст определяется по состоянию на дату издания приказа ректора образовательной организации о допуске граждан к освоению программы военной подготовки в военном учебном центре.

профессионально-психологической пригодности к военно-учетной специальности.

2.4. Результаты медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора граждан, прошедших предварительный отбор, в течение 5 (пяти) рабочих дней после вынесения соответствующего заключения направляются военным комиссариатом в военный учебный центр либо в законвертованном виде выдаются на руки гражданину для представления в военный учебный центр в тот же срок.

2.5. Документы, указанные в пункте 2.4., а также справка из образовательной организации о результатах текущей успеваемости (п. 3.4. настоящего Положения) и отсутствии академической задолженности должны быть представлены в военный учебный центр до начала мероприятий конкурсного отбора.

3. Порядок проведения мероприятий конкурсного отбора среди граждан, прошедших предварительный отбор

3.1. С гражданами, прошедшими предварительный отбор, проводятся мероприятия конкурсного отбора, включающие в себя оценку уровня их физической подготовленности и текущей успеваемости.

3.2. Не допускаются к конкурсному отбору граждане, которые:

не явились для прохождения медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора;

по результатам медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора признаны ограничено годными к военной службе или временно не годными к военной службе или отнесены к четвертой категории профессиональной пригодности;

своевременно не представили в военный учебный центр результаты медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора;

имеют академическую задолженность.

3.3. Оценка уровня физической подготовки кандидатов проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ в соответствии с нормативами, установленными для граждан, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Кандидаты проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки (приложение № 4 к настоящему Положению) с учетом пола и возраста (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость»):

1) для кандидатов мужского пола до 25 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);

выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

2) для кандидатов мужского пола 25 – 29 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);

выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);

3) для кандидатов женского пола:

сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);

выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км).

В ходе проверки уровня физической подготовленности физические упражнения выполняются в спортивной форме одежды в такой последовательности: упражнения на быстроту, силу, выносливость.

Последовательность выполнения физических упражнений по решению председателя комиссии может быть изменена.

Условия выполнения физических упражнений и перевод показанных результатов в баллы приведены в приложении № 3 к настоящему Положению.

Оценка физической подготовленности осуществляется по стобалльной шкале. Таблица перевода суммы баллов по физической подготовке в стобалльную шкалу приведена в приложении № 5 к настоящему Положению.

3.4. Текущая успеваемость граждан оценивается по результатам освоения дисциплин основной образовательной программы высшего образования с расчетом среднего балла по данным зачетной книжки.

При расчете среднего балла учитываются оценки промежуточной аттестации (учитываются результаты всех экзаменов и зачетов с оценкой).

Текущая успеваемость оценивается по стобалльной шкале. Для расчетов к полученному среднему баллу обучения применяется коэффициент 20.

3.5. Преимущественное право для допуска к обучению по программе подготовки офицеров запаса при успешном прохождении конкурсного отбора и при прочих равных условиях предоставляется гражданам из числа:

- детей-сирот;
- детей, оставшихся без попечения родителей;
- членов семей военнослужащих;
- прошедших военную службу по призыву.

3.6. Общий рейтинг кандидата, выраженный в баллах, складывается из суммы результатов уровня его физической подготовленности и текущей успеваемости. При этом граждане, отнесенные по результатам профессионального психологического отбора к третьей категории профессиональной пригодности, располагаются в протоколе конкурсного отбора после кандидатов, отнесенных к первой и второй категориям профессиональной пригодности, независимо от полученной суммы баллов.

3.7. Результаты этапов конкурсного отбора в срок, установленный образовательной организацией, доводятся до сведения граждан,

принимавших участие в конкурсном отборе, и могут быть обжалованы гражданином в день их объявления. Жалоба рассматривается конкурсной комиссией в день ее поступления.

4. Оформление результатов конкурсного отбора граждан для допуска к обучению в военном учебном центре по программе военной подготовки офицеров запаса, заключение договора об обучении.

4.1. По результатам конкурсного отбора комиссией принимается решение рекомендовать граждан, прошедших конкурсный отбор, для допуска к обучению в военном учебном центре в количестве, установленном Министерством обороны РФ. Решение конкурсной комиссии обжалованию не подлежит.

4.2. Результаты конкурсного отбора, а также список граждан, не допущенных к конкурсному отбору, заносятся в соответствующие разделы протокола конкурсного отбора граждан, изъявивших желание пройти обучение по программе военной подготовки офицеров запаса в военном учебном центре. Протокол конкурсного отбора подписывается членами комиссии, и утверждается её председателем. При этом председателем комиссии визируется каждый лист протокола в правом нижнем углу, за исключением первого и последнего.

4.3. Граждане, рекомендованные конкурсной комиссией для допуска к обучению по программе подготовки офицеров запаса, заключают по установленной форме с Министерством обороны РФ договор об обучении в военном учебном центре при ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ и приказом ректора допускаются к военной подготовке.

4.4. Договор об обучении в военном учебном центре при федеральной государственной образовательной организации высшего образования не может быть заключен с гражданином, имеющим неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления, а также с гражданином, подвергающимся уголовному преследованию.

4.5. До заключения договора об обучении в военный учебный центр представляются:

1) копия паспорта гражданина Российской Федерации (2, 3 страницы, страница с пропиской);

2) копия удостоверения гражданина, подлежащего призыву на военную службу (1-3 страницы);

3) копия свидетельства о рождении;

4) справка об отсутствии судимости;

5) фотографии 3х4 – 6 шт.

4.6. Договоры об обучении по программе военной подготовки офицеров запаса от имени Министерства обороны РФ подписывает начальник военного учебного центра.

Приложение № 1
к Положению (п. 1.3.)

Фотография (3х4)	рационный заявления

Ректору_____
(наименование федеральной государственной образовательной
_____
организации высшего образования)
от студента _____
_____
(фамилия, имя, отчество; число, месяц и год рождения)
_____
(наименование института в составе университета)
курс _____, номер учебной группы _____
_____
(код и наименование направления подготовки (специальности)
_____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу предоставить мне право принять участие в конкурсном отборе для допуска к военной подготовке в военном учебном центре при Вятском государственном агротехнологическом университете по военно-учётной специальности _____
(указать код ВУС, реализуемой военным учебным центром)

С Положением о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, утверждённым постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июля 2019 года № 848, ознакомлен.

Состою на воинском учёте в _____
(наименование военного комиссариата)
_____

Проживаю по адресу_____
(адрес фактического проживания)
_____

Контактный телефон _____

Дополнительно, телефон одного из родителей (опекунов) _____

Студенческий билет № _____

«___» _____ 20___г. _____
(подпись, инициал имени, фамилия)

Приложение к Заявлению
регистрационный №_____

АНКЕТА
(заполняется студентом)

Фамилия, имя, отчество		
Обучение в университете по основной гражданской специальности		
Наименование института (факультета) в составе университета		
Код и наименование специальности		
Номер учебной группы		
Условия обучения в университете (бюджетное финансирование (БФ) или платное обучение (ДОГОВОР)		
Паспортные данные:		
	До 20 лет	После 20 лет
Серия		
Номер		
Кем выдан (полностью)		
Дата выдачи		
Код подразделения		
Дата рождения (число, месяц, год)		
Место рождения (село, район, город, край)		
Место жительства (адрес регистрации) согласно, паспорта		
Номер ИНН		
Номер СНИЛС		
Сведения о месте фактического проживания (постоянного или временного)		
Почтовый адрес (почтовый индекс, улица, дом, квартира)		
Номера домашнего и мобильного телефонов		

Наименование школы (лицея, гимназии и т.д.) в скобках указать её адрес (город, улица, дом), в каком году окончил	
Прохождение военной службы указать период в/службы, в/часть, ВУС или не служил	
Семейное положение (холост или женат)	
Сведения о родителях:	
Адрес места жительства, (почтовый индекс, населенный пункт, улица, дом)	
Номер домашнего телефона (в формате +7 ххх-ххх-хх-хх), если родители проживают в другом населенном пункте, то указать код населенного пункта.	
Отец (фамилия, имя, отчество и дата рождения)	
Полное наименование места работы и должности	
Мать (фамилия (девичья), имя, отчество и дата рождения)	
Полное наименование места работы и должности	
Сведения о родных братьях и сёстрах: (с указанием в левой колонке брат или сестра, в правой колонке фамилия, имя, отчество, дата рождения, место работы и должность, для учащихся, указать наименование учебного заведения)	
Дополнительные сведения	
Резервный номер телефона для связи.	

ПРИМЕЧАНИЕ: в случаях если в период обучения в военном учебном центре произойдут изменения сведений, указанных в настоящем приложении, студент обязан письменно сообщить об этом куратору учебного взвода.

Правильность указанных данных подтверждаю:

_____

(подпись, инициалы имени и отчества, фамилия)

Приложение № 2
к Положению (п. 2.1)

Военному комиссару
_____
_____
_____
(наименование военного комиссариата)

Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Вятский государственный
агротехнологический университет»
(ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ)

Октябрьский проспект, д. 133, г. Киров, 610017
тел. 54-86-88, факс (8332) 54-86-33,
info@vgatu.ru;vgatu.ru
ОКПО 00493287, ОГРН 1024301307690;
ИНН/КПП 4346012790/434501001

«___»_____20__ г. №_____
на № _____ от_____

Студент очной формы обучения

_____
(фамилия, имя, отчество (при наличии), число, месяц и год рождения)

направляется на медицинское освидетельствование в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 04 июля 2013 г. № 565, и профессиональный психологический отбор в целях определения годности к обучению в военном учебном центре.

Результаты медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора кандидата прошу направить в Вятский государственный агротехнологический университет по адресу: 610017, г. Киров, пр-т Октябрьский, д. 133, начальнику военного учебного центра при Вятском государственном агротехнологическом университете или выдать в законвертованном виде на руки гражданину в установленном порядке.

Основания:

Положение о военных комиссариатах, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 7 декабря 2012 г. № 1609 и заявление студента.

Начальник военного учебного центра при ФГБОУ ВО
«Вятский государственный агротехнологический университет»

_____
(воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)

М.П.

Приложение № 3
к Положению (п. 3.3)
(в соответствии с Приложением № 5 к НФП-2023)

Упражнения для проверки физического качества «сила»

Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 1).

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разведение ног, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 1 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
50	100	40	80	30	60	20	40	9	16
49	98	39	78	29	58	19	38	8	14
48	96	38	76	28	56	18	36	7	12
47	94	37	74	27	54	17	34	6	10
46	92	36	72	26	52	16	32	5	8
45	90	35	70	25	50	15	30	4	6
44	88	34	68	24	48	14	27	3	4
43	86	33	66	23	46	13	24	2	2
42	84	32	64	22	44	11	20	1	1
41	82	31	62	21	42	10	18	–	–

Упражнение № 2. Наклон туловища вперед (рис. 2).

Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера.

Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не

засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 2. Наклон туловища вперед

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 2 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
60	100	48	64	36	36	24	24	12	12
59	97	47	61	35	35	23	23	11	11
58	94	46	58	34	34	22	22	10	10
57	91	45	55	33	33	21	21	9	9
56	88	44	52	32	32	20	20	8	8
55	85	43	49	31	31	19	19	7	7
54	82	42	46	30	30	18	18	6	6
53	79	41	43	29	29	17	17	5	5
52	76	40	40	28	28	16	16	4	4
51	73	39	39	27	27	15	15	3	3
50	70	38	38	26	26	14	14	2	2
49	67	37	37	25	25	13	13	–	–

Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине (рис. 3).

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 3. Подтягивание на перекладине

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 3 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине (рис. 4).

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксировать не менее 1 секунды.

Положение виса фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 4. Подъем переворотом на перекладине

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 5 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине (рис. 5).

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 5. Подъем силой на перекладине

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 6 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
15	100	12	92	9	83	6	65	3	38
14	98	11	89	8	78	5	56	2	29
13	95	10	86	7	73	4	47	1	20

Упражнение № 10. Рывок гири (рис. 6).

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды, опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Вес гири 24 кг. Установлены три весовые категории: 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 6. Рывок гири

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 10 в баллы

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
Количество раз				Количество раз				Количество раз				Количество раз			
65	75	85	100	47	57	67	64	29	39	49	33	11	21	31	15
64	74	84	98	46	56	66	62	28	38	48	32	10	20	30	14
63	73	83	96	45	55	65	60	27	37	47	31	9	19	29	13
62	72	82	94	44	54	64	58	26	36	46	30	8	18	28	12
61	71	81	92	43	53	63	56	25	35	45	29	–	17	27	11
60	70	80	90	42	52	62	53	24	34	44	28	7	16	26	10
59	69	79	88	41	51	61	50	23	33	43	27	–	15	25	9
58	68	78	86	40	50	60	47	22	32	42	26	6	14	24	8
57	67	77	84	39	49	59	45	21	31	41	25	5	13	23	7
56	66	76	82	38	48	58	43	20	30	40	24	4	12	22	6
55	65	75	80	37	47	57	41	19	29	39	23	3	11	21	5
54	64	74	78	36	46	56	40	18	28	38	22	2	10	20	4
53	63	73	76	35	45	55	39	17	27	37	21	1	9	19	3
52	62	72	74	34	44	54	38	16	26	36	20	–	8	18	2
51	61	71	72	33	43	53	37	15	25	35	19	–	7	17	1
50	60	70	70	32	42	52	36	14	24	34	18	–	–	–	–
49	59	69	68	31	41	51	35	13	23	33	17	–	–	–	–
48	58	68	66	30	40	50	34	12	22	32	16	–	–	–	–

Упражнение № 11. Толчок двух гирь (рис. 7).

Стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды, затем опустить гири на грудь.

Разрешается отдыхать в положении гири на грудь, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи не допускается.

Вес гири 24 кг. Установлены три весовые категории: 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде

«К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 7. Толчок двух гирь

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 11 в баллы

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
Количество раз				Количество раз				Количество раз				Количество раз			
22	26	30	100	–	–	23	86	11	15	17	65	5	8	10	30
21	25	29	98	15	19	–	85	10	14	16	60	–	7	9	26
20	24	28	96	–	–	22	84	9	13	15	55	4	6	8	22
19	23	27	94	–	–	21	82	8	12	14	50	–	5	7	20
18	22	26	92	14	18	20	80	7	11	13	45	3	4	6	16
17	21	25	90	13	17	19	75	6	10	12	40	–	–	5	12
16	20	24	88	12	16	18	70	–	9	11	35	2	3	4	8

Упражнение № 14. Жим штанги лежа (рис. 8).

Лежа на спине на горизонтальной скамье со штангой на прямых руках (затылок и ягодицы прижаты к скамье, ступни ног к помосту, хват сверху за гриф штанги), согнуть руки до касания грифом груди, разгибая руки, выполнить жим штанги.

Положение штанги фиксировать на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется на горизонтальной скамье со специально оборудованными стойками.

Разрешается отдыхать лежа на спине со штангой на прямых руках, оказывать помощь в снятии и постановке штанги на стойки, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Выполнение упражнения без страховки, использование других хватов, изменение исходного положения, отрывание ступней ног от пола, затылка от скамьи, использование дополнительной экипировки не допускается.

Вес штанги 70 кг. Установлены три весовые категории: 70 кг, 80 кг, 80+кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рис. 8. Жим штанги лежа

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 14 в баллы

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
70 кг	80 кг	80+кг		70 кг	80 кг	80+кг		70 кг	80 кг	80+кг		70 кг	80 кг	80+кг	
Количество раз				Количество раз				Количество раз				Количество раз			
18	23	30	100	11	16	22	85	6	11	14	62	2	5	6	30
17	22	29	98	–	–	21	82	5	10	13	58	–	4	5	25
16	21	28	96	10	15	20	80	–	–	12	54	–	3	4	20
15	20	27	94	9	14	19	77	4	9	11	50	1	2	3	15
14	19	26	92	–	–	18	74	–	8	10	46	–	1	2	10
13	18	25	90	8	13	17	70	–	–	9	43	–	–	1	8
12	17	24	88	–	–	16	68	3	7	8	40	–	–	–	–
–	–	23	86	7	12	15	66	–	6	7	35	–	–	–	–

Упражнения для проверки физического качества «быстрота»

Упражнение № 17. Бег на 60 м (рис. 9).

Упражнение № 18. Бег на 100 м (рис. 9).

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

Рис. 9. Бег на 60 м, бег на 100 м

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 17 в баллы

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
7,8	100	8,6	80	–	41	10,0	20	10,8	12	11,6	4

7,9	98	8,7	75	9,4	40	10,1	19	10,9	11	11,7	3
8,0	96	8,8	70	9,5	35	10,2	18	11,0	10	11,8	2
8,1	94	8,9	65	–	32	10,3	17	11,1	9	–	–
8,2	92	9,0	60	9,6	30	10,4	16	11,2	8	–	–
8,3	90	9,1	55	9,7	27	10,5	15	11,3	7	–	–
8,4	87	9,2	50	9,8	24	10,6	14	11,4	6	–	–
8,5	84	9,3	45	9,9	21	10,7	13	11,5	5	–	–

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 18 в баллы

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
12,0	100	13,2	76	14,0	52	14,8	36	16,0	24	18,0	12
12,1	98	13,3	73	14,1	50	14,9	35	16,1	23	18,1	11
12,2	96	–	72	14,2	48	15,0	34	16,3	22	18,2	10
12,3	94	13,4	70	14,3	46	15,1	33	16,5	21	18,3	9
12,4	92	–	68	–	45	15,2	32	16,7	20	18,4	8
12,5	90	13,5	67	14,4	44	15,3	31	16,9	19	18,6	7
12,6	88	13,6	64	14,5	42	15,4	30	17,1	18	18,8	6
12,7	86	13,7	61	–	41	15,5	29	17,3	17	19,0	5
12,8	84	–	60	14,6	40	15,6	28	17,5	16	19,2	4
12,9	82	13,8	58	–	39	15,7	27	17,6	15	19,4	3
13,0	80	–	56	14,7	38	15,8	26	17,7	14	19,6	2
13,1	78	13,9	55	–	37	15,9	25	17,8	13	–	–

Упражнение № 19. Челночный бег 10×10 м (рис. 10).

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернутся, пробежать еще девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются. При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

Рис. 10. Челночный бег 10×10 м

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 19 в баллы

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
24,0	100	25,7	83	–	66	–	49	27,6	32	30,8	15
24,1	99	25,8	82	26,5	65	–	48	–	31	31,2	14
24,2	98	25,9	81	–	64	27,1	47	–	30	31,6	13
24,3	97	26,0	80	–	63	–	46	27,7	29	32,0	12
24,4	96	–	79	26,6	62	–	45	–	28	32,4	11
24,5	95	–	78	–	61	27,2	44	–	27	32,8	10
24,6	94	26,1	77	–	60	–	43	27,8	26	33,2	9
24,7	93	–	76	26,7	59	–	42	–	25	33,6	8
24,8	92	–	75	–	58	27,3	41	–	24	33,7	7
24,9	91	26,2	74	–	57	–	40	27,9	23	33,8	6
25,0	90	–	73	26,8	56	–	39	28,0	22	33,9	5
25,1	89	–	72	–	55	27,4	38	28,4	21	34,0	4
25,2	88	26,3	71	–	54	–	37	28,8	20	34,1	3
25,3	87	–	70	26,9	53	–	36	29,2	19	34,2	2
25,4	86	–	69	–	52	27,5	35	29,6	18	–	–
25,5	85	26,4	68	–	51	–	34	30,0	17	–	–
25,6	84	–	67	27,0	50	–	33	30,4	16	–	–

Упражнения для проверки физического качества «выносливость»

Упражнение № 23. Бег на 400 м (рис. 11).

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Создание помех другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

Рис. 11. Бег на 400 м

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 23 в баллы

Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы
1 мин 00 с	100	1 мин 09 с	59	1 мин 18 с	35	1 мин 27 с	23	1 мин 40 с	14	1 мин 52 с	5
1 мин 01 с	97	1 мин 10 с	55	1 мин 19 с	33	1 мин 28 с	22	1 мин 42 с	13	1 мин 53 с	4
1 мин 02 с	93	1 мин 11 с	51	1 мин 20 с	31	1 мин 29 с	21	1 мин 44 с	12	1 мин 54 с	3
1 мин 03 с	89	1 мин 12 с	48	1 мин 21 с	29	1 мин 30 с	20	1 мин 46 с	11	1 мин 55 с	2
1 мин 04 с	83	1 мин 13 с	45	1 мин 22 с	28	1 мин 31 с	19	1 мин 47 с	10	–	–
1 мин 05 с	80	1 мин 14 с	43	1 мин 23 с	27	1 мин 32 с	18	1 мин 48 с	9	–	–
1 мин 06 с	76	1 мин 15 с	41	1 мин 24 с	26	1 мин 34 с	17	1 мин 49 с	8	–	–
1 мин 07 с	69	1 мин 16 с	39	1 мин 25 с	25	1 мин 36 с	16	1 мин 50 с	7	–	–
1 мин 08 с	64	1 мин 17 с	37	1 мин 26 с	24	1 мин 38 с	15	1 мин 51 с	6	–	–

Упражнение № 24. Бег на 1 км (рис. 12).

Упражнение № 25. Бег на 3 км (рис. 12).

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Рис. 12. Бег на 1 км, бег на 3 км.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 24 в баллы

Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы
3 мин 15 с	100	3 мин 29 с	81	3 мин 41 с	57	3 мин 48 с	43	4 мин 05 с	29	5 мин 20 с	15
3 мин 16 с	99	3 мин 30 с	79	–	56	–	42	4 мин 10 с	28	5 мин 25 с	14
3 мин 17 с	98	3 мин 31 с	77	3 мин 42 с	55	3 мин 49 с	41	4 мин 15 с	27	5 мин 30 с	13
3 мин 18 с	97	3 мин 32 с	75	–	54	3 мин 50 с	40	4 мин 20 с	26	5 мин 35 с	12
3 мин 19 с	96	3 мин 33 с	73	3 мин 43 с	53	3 мин 51 с	39	4 мин 25 с	25	5 мин 40 с	11
3 мин 20 с	95	3 мин 34 с	71	–	52	3 мин 52 с	38	4 мин 30 с	24	5 мин 45 с	10
3 мин 21 с	94	3 мин 35 с	69	3 мин 44 с	51	3 мин 53 с	37	4 мин 35 с	23	5 мин 50 с	9
3 мин 22 с	93	3 мин 36 с	67	–	50	3 мин 54 с	36	4 мин 40 с	22	5 мин 55 с	8
3 мин 23 с	92	3 мин 37 с	65	3 мин 45 с	49	3 мин 55 с	35	4 мин 45 с	21	6 мин 00 с	7
3 мин 24 с	91	3 мин 38 с	63	–	48	3 мин 56 с	34	4 мин 50 с	20	6 мин 05 с	6
3 мин 25 с	89	3 мин 39 с	61	3 мин 46 с	47	3 мин 57 с	33	4 мин 55 с	19	6 мин 10 с	5
3 мин 26 с	87	–	60	–	46	3 мин 58 с	32	5 мин 00 с	18	6 мин 15 с	4
3 мин 27 с	85	3 мин 40 с	59	3 мин 47 с	45	3 мин 59 с	31	5 мин 10 с	17	6 мин 20 с	3
3 мин 28 с	83	–	58	–	44	4 мин 00 с	30	5 мин 15 с	16	6 мин 25 с	2

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 25 в баллы

Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы
10 мин 30 с	100	11 мин 08 с	83	12 мин 16 с	66	13 мин 24 с	49	14 мин 32 с	32	15 мин 40 с	15
10 мин 32 с	99	11 мин 12 с	82	12 мин 20 с	65	13 мин 28 с	48	14 мин 36 с	31	15 мин 44 с	14
10 мин 34 с	98	11 мин 16 с	81	12 мин 24 с	64	13 мин 32 с	47	14 мин 40 с	30	15 мин 48 с	13
10 мин 36 с	97	11 мин 20 с	80	12 мин 28 с	63	13 мин 36 с	46	14 мин 44 с	29	15 мин 52 с	12
10 мин 38 с	96	11 мин 24 с	79	12 мин 32 с	62	13 мин 40 с	45	14 мин 48 с	28	15 мин 56 с	11
10 мин 40 с	95	11 мин 28 с	78	12 мин 36 с	61	13 мин 44 с	44	14 мин 52 с	27	16 мин 00 с	10
10 мин 42 с	94	11 мин 32 с	77	12 мин 40 с	60	13 мин 48 с	43	14 мин 56 с	26	16 мин 10 с	9
10 мин 44 с	93	11 мин 36 с	76	12 мин 44 с	59	13 мин 52 с	42	15 мин 00 с	25	16 мин 20 с	8
10 мин 46 с	92	11 мин 40 с	75	12 мин 48 с	58	13 мин 56 с	41	15 мин 04 с	24	16 мин 30 с	7
10 мин 48 с	91	11 мин 44 с	74	12 мин 52 с	57	14 мин 00 с	40	15 мин 08 с	23	16 мин 35 с	6
10 мин 50 с	90	11 мин 48 с	73	12 мин 56 с	56	14 мин 04 с	39	15 мин 12 с	22	16 мин 40 с	5
10 мин 52 с	89	11 мин 52 с	72	13 мин 00 с	55	14 мин 08 с	38	15 мин 16 с	21	16 мин 45 с	4
10 мин 54 с	88	11 мин 56 с	71	13 мин 04 с	54	14 мин 12 с	37	15 мин 20 с	20	16 мин 50 с	3
10 мин 56 с	87	12 мин 00 с	70	13 мин 08 с	53	14 мин 16 с	36	15 мин 24 с	19	16 мин 55 с	2
10 мин 58 с	86	12 мин 04 с	69	13 мин 12 с	52	14 мин 20 с	35	15 мин 28 с	18	–	–

11 мин 00 с	85	12 мин 08 с	68	13 мин 16 с	51	14 мин 24 с	34	15 мин 32 с	17	–	–
11 мин 04 с	84	12 мин 12 с	67	13 мин 20 с	50	14 мин 28 с	33	15 мин 36 с	16	–	–

Приложение № 4
к Положению (п. 3.3)
(в соответствии с Приложением № 13 к НФП-2023)

Т Р Е Б О В А Н И Я
по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, изъявивших желание принять участие в конкурсном отборе для допуска к военной подготовке в военном учебном центре

Пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки	
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение трех физических упражнений (минимум)
Мужской	до 25 лет	30	120
	25 – 29 лет	28	110
Женский	до 25 лет	8	40
	25 – 29 лет	7	35

Приложение № 5
к Положению (п. 3.3)
(в соответствии с Приложением № 14 к НФП-2023)

Т А Б Л И Ц А
перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу

Сумма баллов за выполнение трех физических упражнений				Баллы по 100-балльной шкале
Возраст до 25 лет		Возраст 25 - 29 лет		
мужчины	женщины	мужчины	женщины	
1	2	3	4	5
120	40	110	35	25
121	41	111	36	26
122	42	112	37	27
123	43	113	38	28
124	44	114	39	29
125	45	115	40	30
126	46	116	41	31
127	47	117	42	32
128	48	118	43	33
129	49	119	44	34
130	50	120	45	35
131	51	121	46	36
132	52	122	47	37
133	53	123	48	38
134	54	124	49	39
135	55	125	50	40
136	56	126	51	41
137	57	127	52	42
138	58	128	53	43
139	59	129	54	44
140	60	130	55	45
141	61	131	56	46
142	62	132	57	47
143	63	133	58	48
144	64	134	59	49
145	65	135	60	50
146	66	136	61	51
147	67	137	62	52
148	68	138	63	53
149	69	139	64	54
150	70	140	65	55
151	71	141	66	56
152	72	142	67	57
153	73	143	68	58
154	74	144	69	59
155	75	145	70	60
156	76	146	71	61
157	77	147	72	62
158	78	148	73	63
159	79	149	74	64
160	80	150	75	65

Сумма баллов за выполнение трех физических упражнений				Баллы по 100-балльной шкале
Возраст до 25 лет		Возраст 25 - 29 лет		
мужчины	женщины	мужчины	женщины	
1	2	3	4	5
161	81	151	76	66
162	82	152	77	67
163	83	153	78	68
164	84	154	79	69
165	85	155	80	70
166	86	156	81	71
167	87	157	82	72
168	88	158	83	73
169	89	159	84	74
170	90	160	85	75
171	91	161	86	76
172	92	162	87	77
173	93	163	88	78
174	94	164	89	79
175	95	165	90	80
176	96	166	91	81
177	97	167	92	82
178	98	168	93	83
179	99	169	94	84
180	100	170	95	85
181	101	171	96	86
182	102	172	97	87
183	103	173	98	88
184	104	174	99	89
185	105	175	100	90
186	106	176	101	91
187	107	177	102	92
188	108	178	103	93
189	109	179	104	94
190	110	180	105	95
191	111	181	106	96
192	112	182	107	97
193	113	183	108	98
194	114	184	109	99
195	115	185	110	100