**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
**имени М.В.ЛОМОНОСОВА**

---

**Требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр (согласно Наставлениям по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенных в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 года № 230)**

Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту образовательной организации в соответствии с нормативами, установленными для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

Оценка физической подготовленности осуществляется по стобалльной шкале.

Согласно Наставлениям по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенных в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 года № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», оценка и квалификационный уровень физической подготовленности слагаются из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении **(Приложение 2)**, и определяются в соответствии с Таблицами оценки физической подготовленности.

Граждане, поступающие в военный учебный центр, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки с учетом пола и **возраста** (граждане мужского пола выполняют по одному упражнению на физические качества «сила» (подтягивание на перекладине), «быстрота» (бег на 100 м) и «выносливость» (бег на 3 км); граждане женского пола - «сила» (наклоны туловища вперед), «быстрота» (бег на 100 м) и «выносливость» (бег на 1 км)):

# Для кандидатов мужского пола до 30 лет:

***Сила*** (подтягивание на перекладине);
**Таблица перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине**

| 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 |

***Быстрота*** (бег на 100 м);
**Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 18. Бег на 100 м**

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

***Выносливость*** (бег на 3 км).

**Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 25. Бег на 3 км**

| **возраст до 30 лет** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **минуты, секунды** | **баллы** | **минуты, секунды** | **баллы** | **минуты, секунды** | **баллы** |
| 10 мин 30 с | 100 | 12 мин 12 с | 67 | 14 мин 24 с | 34 |
| 10 мин 32 с | 99 | 12 мин 16 с | 66 | 14 мин 28 с | 33 |
| 10 мин 34 с | 98 | 12 мин 20 с | 65 | 14 мин 32 с | 32 |
| 10 мин 36 с | 97 | 12 мин 24 с | 64 | 14 мин 36 с | 31 |
| 10 мин 38 с | 96 | 12 мин 28 с | 63 | 14 мин 40 с | 30 |
| 10 мин 40 с | 95 | 12 мин 32 с | 62 | 14 мин 44 с | 29 |
| 10 мин 42 с | 94 | 12 мин 36 с | 61 | 14 мин 48 с | 28 |
| 10 мин 44 с | 93 | 12 мин 40 с | 60 | 14 мин 52 с | 27 |
| 10 мин 46 с | 92 | 12 мин 44 с | 59 | 14 мин 56 с | 26 |
| 10 мин 48 с | 91 | 12 мин 48 с | 58 | 15 мин 00 с | 25 |
| 10 мин 50 с | 90 | 12 мин 52 с | 57 | 15 мин 04 с | 24 |
| 10 мин 52 с | 89 | 12 мин 56 с | 56 | 15 мин 08 с | 23 |
| 10 мин 54 с | 88 | 13 мин 00 с | 55 | 15 мин 12 с | 22 |
| 10 мин 56 с | 87 | 13 мин 04 с | 54 | 15 мин 16 с | 21 |
| 10 мин 58 с | 86 | 13 мин 08 с | 53 | 15 мин 20 с | 20 |
| 11 мин 00 с | 85 | 13 мин 12 с | 52 | 15 мин 24 с | 19 |
| 11 мин 04 с | 84 | 13 мин 16 с | 51 | 15 мин 28 с | 18 |
| 11 мин 08 с | 83 | 13 мин 20 с | 50 | 15 мин 32 с | 17 |
| 11 мин 12 с | 82 | 13 мин 24 с | 49 | 15 мин 36 с | 16 |
| 11 мин 16 с | 81 | 13 мин 28 с | 48 | 15 мин 40 с | 15 |
| 11 мин 20 с | 80 | 13 мин 32 с | 47 | 15 мин 44 с | 14 |
| 11 мин 24 с | 79 | 13 мин 36 с | 46 | 15 мин 48 с | 13 |
| 11 мин 28 с | 78 | 13 мин 40 с | 45 | 15 мин 52 с | 12 |
| 11 мин 32 с | 77 | 13 мин 44 с | 44 | 15 мин 56 с | 11 |
| 11 мин 36 с | 76 | 13 мин 48 с | 43 | 16 мин 00 с | 10 |
| 11 мин 40 с | 75 | 13 мин 52 с | 42 | 16 мин 10 с | 9 |
| 11 мин 44 с | 74 | 13 мин 56 с | 41 | 16 мин 20 с | 8 |
| 11 мин 48 с | 73 | 14 мин 00 с | 40 | 16 мин 30 с | 7 |
| 11 мин 52 с | 72 | 14 мин 04 с | 39 | 16 мин 35 с | 6 |
| 11 мин 56 с | 71 | 14 мин 08 с | 38 | 16 мин 40 с | 5 |
| 12 мин 00 с | 70 | 14 мин 12 с | 37 | 16 мин 45 с | 4 |
| 12 мин 04 с | 69 | 14 мин 16 с | 36 | 16 мин 50 с | 3 |
| 12 мин 08 с | 68 | 14 мин 20 с | 35 | 16 мин 55 с | 2 |

# Для кандидатов женского пола до 30 лет:

***Сила*** (наклоны туловища вперед)
**Таблица перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 2. Наклон туловища вперед**

| 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 | - | - |

***Быстрота*** (бег на 100 м);
**Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 18. Бег на 100 м**

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

***Выносливость*** (бег на 1 км).

**Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы**

**Упражнение № 24. Бег на 1 км**

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

Перевод суммы баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу осуществляется в соответствии с таблицей (Приложение 1).

**Приложение 1**

**ТАБЛИЦА**
**перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу**

| Гражданин до 25 лет | | Гражданин 25 лет и старше | | Баллы по 100-балльной шкале |
|---|---|---|---|---|
| в трех | | в трех | | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины | |
| 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 |
| 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 | ИЗ | 183 | 108 | 98 |
| 194 | 114 | 184 | 109 | 99 |
| 195 | 115 | 185 | 110 | 100 |

**Приложение 2**

# ТРЕБОВАНИЯ
## по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр

| Пол и возраст гражданина Российской Федерации | | Требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр | |
|---|---|---|---|
| | | Минимум баллов в одном упражнении | Сумма баллов за выполнение физических упражнений |
| | | | в трех |
| мужской | до 25 лет | 30 | 120 |
| | 25-30 лет | 28 | 110 |
| женский | до 25 лет | 8 | 40 |
| | 25-30 лет | 7 | 35 |