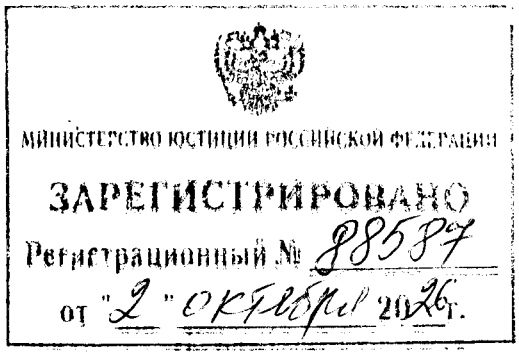
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

29 августа 2026 года Москва № 325



Об утверждении Требований к уровню физической подготовки, предъявляемых к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, а также Порядка организации проверки соответствия кандидатов для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, требованиям к уровню физической подготовки

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 и пунктом 1 статьи 35 Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», частью первой статьи 16 Федерального закона от 3 апреля 1995 г. № 40-ФЗ «О федеральной службе безопасности» и подпунктом 32^{1} пункта 11 Положения о Федеральной службе

безопасности Российской Федерации, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 11 августа 2003 г. № 960,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить:

1.1. Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России (приложение № 1 к настоящему приказу).

1.2. Порядок организации проверки соответствия кандидатов для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, требованиям к уровню физической подготовки (приложение № 2 к настоящему приказу).

2. Признать утратившим силу приказ ФСБ России от 14 апреля 2016 г. № 253 «Об организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности» (зарегистрирован Минюстом России 13 мая 2016 г., регистрационный № 42086).

Директор А.Бортников

Приложение № 1
к приказу ФСБ России
от 29 августа 2026 г.
№ 325

Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России

I. Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности (за исключением должностей в подразделениях специального назначения органов федеральной службы безопасности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья) и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России

Набрать не менее установленной для своей категории сумму баллов за выполнение соответствующего количества физических упражнений и специального физического навыка – плавания на 100 м вольным стилем[1] при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении и специальном физическом навыке (при необходимости) в соответствии с таблицей:

Категория кандидатов для поступления на военную службу и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации		Минимальный пороговый уровень (минимум баллов) в одном физическом упражнении и специальном физическом навыке	Сумма баллов за выполнение	
			3 физических упражнений	3 физических упражнений и одного специального физического навыка
Мужчины	до 25 лет	30	120	180
	25 – 29 лет	28	110	160
	30 – 34 года	26	100	140
	35 – 39 лет	22	90	120
	40 – 44 года	20	80	100
	45 – 49 лет	18	70	90
	50 лет и старше	16	60	80

[1] Далее – плавание. В отношении кандидатов для поступления на военную службу по контракту в плавсостав органов федеральной службы безопасности (экипажи кораблей, катеров, судов).

Категория кандидатов для поступления на военную службу и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации		Минимальный пороговый уровень (минимум баллов) в одном физическом упражнении и специальном физическом навыке	Сумма баллов за выполнение	
			3 физических упражнений	3 физических упражнений и одного специального физического навыка
Женщины	до 25 лет	26	110	-
	25 – 29 лет	24	100	-
	30 – 34 года	22	90	-
	35 – 39 лет	20	80	-
	40 – 44 года	18	70	-
	45 лет и старше	16	60	-

II. Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов федеральной службы безопасности на должности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья

Набрать не менее установленной для своей категории сумму баллов за выполнение соответствующего количества физических упражнений и специального физического навыка – плавания при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении и специальном физическом навыке – плавании в соответствии с таблицей:

Категория кандидатов для поступления на военную службу		Минимальный пороговый уровень (минимум баллов) в одном физическом упражнении и специальном физическом навыке	Сумма баллов за выполнение 5 физических упражнений и специального физического навыка – плавания
Мужчины	до 39 лет	60	450
	40 лет и старше	50	450

Дополнительно получить оценку «зачтено» по специальному физическому навыку – рукопашному бою.

Приложение № 2
к приказу ФСБ России
от 29 августа 2026 г.
№ 325

Порядок
организации проверки соответствия кандидатов для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, требованиям к уровню физической подготовки

I. Общие положения

1. Кандидаты для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности[1] и граждане, поступающие на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России[2], проходят проверку уровня физической подготовки на соответствие Требованиям к уровню физической подготовки, предъявляемым к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России[3] (приложение № 1 к настоящему приказу).

Уровень физической подготовки кандидатов и граждан оценивается по результатам выполнения физических упражнений, а кандидатов для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов безопасности на должности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья[4], а также в плавсостав органов безопасности (экипажи кораблей, катеров, судов) оценивается по результатам выполнения физических упражнений и специальных физических навыков. Порядок выполнения физических упражнений и специальных физических навыков приведен в приложении № 1 к настоящему Порядку.

---

[1] Далее – кандидаты и органы безопасности соответственно, если не оговорено иное.
[2] Далее – граждане и образовательные организации соответственно, если не оговорено иное.
[3] Далее – проверка и Требования соответственно.
[4] Далее – подразделения специального назначения органов безопасности.

2. Все физические упражнения и специальные физические навыки выполняются в спортивной форме одежды (по сезону), как правило, в течение одного дня.

Повторное выполнение физических упражнений и специальных физических навыков в рамках одной проверки для улучшения результатов не допускается.

3. Проверка проводится:

по лыжным гонкам – при температуре воздуха не ниже –20 °С, при скорости ветра 5 – 10 м/с и температуре воздуха не ниже –15 °С, при скорости ветра 10 – 15 м/с и температуре воздуха не ниже –10 °С;

по специальному физическому навыку – плаванию на 100 м вольным стилем[1] в бассейне или на открытой воде – при температуре воды не ниже +18 °С, скорости ветра до 5 м/с и скорости течения до 0,2 м/с;

по другим физическим упражнениям и специальному физическому навыку – рукопашному бою, выполнение которых осуществляется вне помещений, – при температуре воздуха не ниже –15 °С, не выше +35 °С и скорости ветра до 5 м/с.

4. Проверка осуществляется комиссией органа безопасности по проверке уровня физической подготовки кандидатов и граждан[2] по месту их жительства (месту изучения) по системе оценок «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется при наборе не менее установленной для своей категории суммы баллов при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении.

Комиссия назначается приказом руководителя, начальника органа безопасности в составе не менее 3 человек:

председатель комиссии – заместитель руководителя, начальника органа безопасности[3];

---

[1] Далее – плавание, если не оговорено иное.

[2] Далее – комиссия.

[3] В службах ФСБ России и аппарате Национального антитеррористического комитета председателем комиссии могут назначаться заместители начальников управлений.

члены комиссии: специалист по оперативно-боевой подготовке подразделения кадров органа безопасности или лицо, должностные обязанности которого связаны с организацией и контролем служебно-боевой подготовки, сотрудники подразделения кадров, других подразделений органа безопасности.

В составе комиссии допускается создание подкомиссий. Порядок работы и функции подкомиссий определяются председателем комиссии.

5. Сроки проверки определяются подразделением кадров органа безопасности.

Проверка осуществляется после вынесения Центральной военно-врачебной комиссией ФСБ России или военно-врачебной комиссией территориального органа безопасности заключения о годности кандидатов и граждан к военной службе.

6. Проверка уровня физической подготовки граждан, поступающих на обучение в образовательные организации других федеральных органов исполнительной власти и на целевое обучение в интересах органов безопасности, осуществляется в соответствии с настоящим Порядком.

II. Проверка соответствия кандидатов и граждан Требованиям

7. В проверку включаются по одному физическому упражнению на каждое физическое качество – силу, быстроту и выносливость.

Комиссия назначает кандидату или гражданину по одному физическому упражнению на каждое физическое качество – силу, быстроту и выносливость из таблицы 1 приложения № 2 к настоящему Порядку.

Кандидаты для поступления на военную службу по контракту в плавсостав органов безопасности (экипажи кораблей, катеров, судов) дополнительно выполняют специальный физический навык – плавание.

Кандидатам для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов безопасности назначаются 5 физических упражнений и 2 специальных физических навыка:

на силу – подтягивание на перекладине, наклоны туловища вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

на быстроту – бег на 100 м или челночный бег 10 х 10 м (по решению комиссии);

на выносливость – бег на 3 км или лыжная гонка на 5 км (по решению комиссии);

специальные физические навыки – плавание и рукопашный бой.

8. По результатам выполнения физических упражнений и специального физического навыка – плавания (при необходимости) начисляются баллы в соответствии с таблицами 2 и 3 приложения № 2 к настоящему Порядку.

9. Если уровень физической подготовки кандидата или гражданина по результатам проверки не соответствует Требованиям, ему предоставляется право повторной сдачи проверки в полном объеме после проведения дополнительной подготовки, но не более двух раз в течение срока действия заключения Центральной военно-врачебной комиссии ФСБ России или военно-врачебной комиссии территориального органа безопасности о годности кандидатов и граждан к военной службе.

Повторная проверка проводится в полном объеме. Время и место ее проведения определяются комиссией.

10. Дата, порядок и результаты выполнения физических упражнений и специальных физических навыков фиксируются в ведомости проверки соответствия требованиям к уровню физической подготовки, предъявляемым к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности (за исключением должностей в подразделениях специального назначения органов федеральной службы безопасности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья) и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся

в ведении ФСБ России[1] (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к настоящему Порядку) и ведомости проверки соответствия требованиям к уровню физической подготовки кандидатов для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов федеральной службы безопасности на должности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья[2] (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к настоящему Порядку). Ведомость № 1 (ведомость № 2) оформляется после каждой проверки и приобщается к номенклатурному делу подразделения кадров органа безопасности.

Выписка из ведомости № 1 (ведомости № 2) приобщается к делу с материалами проверки и изучения кандидата или гражданина.

11. Отчет о проверке соответствия кандидатов для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, требованиям к уровню физической подготовки (рекомендуемый образец приведен в приложении № 5 к настоящему Порядку), направляется подразделением кадров органа безопасности в управление кадров Службы организационно-кадровой работы ФСБ России с сопроводительным письмом на оптическом диске ежегодно к 1 декабря текущего года.

---

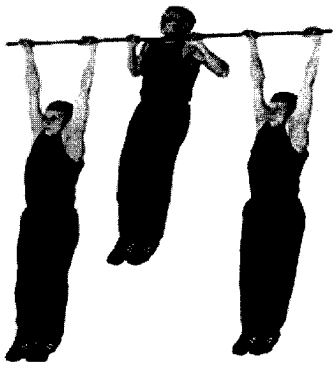
[1] Далее – ведомость № 1.
[2] Далее – ведомость № 2.

Приложение № 1
к Порядку (п. 1)

Порядок выполнения физических упражнений и специальных физических навыков

Подтягивание на перекладине

Исходное положение – вис хватом сверху на прямых руках.



Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. После фиксации в течение 1 – 2 с неподвижного положения повторить очередное подтягивание.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела, использование талька (магнезии).

Запрещаются:

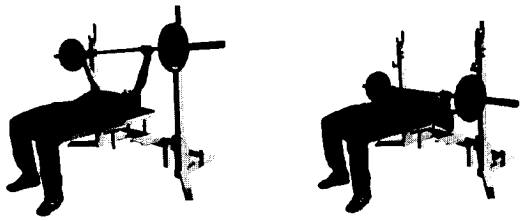
выполнение упражнения без обуви и одежды;

использование перчаток, ремней и иных средств, облегчающих выполнение упражнения;

выполнение движений рывком, махом.

Жим штанги лежа

Исходное положение – лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки.



Согнуть руки до касания грифом штанги груди, разгибая руки, выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках, повторить очередной жим штанги.

Разрешается отдыхать в исходном положении, штанга вверху на прямых руках.

Запрещаются:

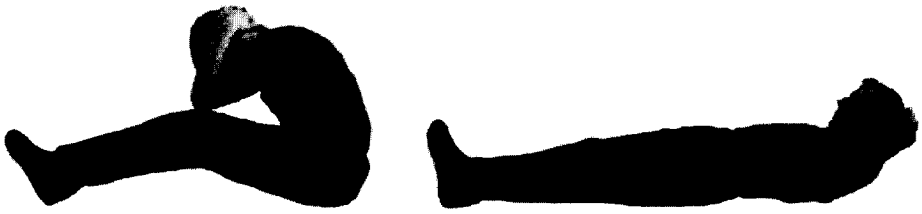
использование обратного хвата;

любые изменения в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

Установлены 2 весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше. Вес штанги – 70 кг.

Наклоны туловища вперед

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (с использованием предметов или с помощью партнера, который руками придерживает щиколотки ног).



Наклонить туловище вперед на угол более 90° (до касания локтями коленей), возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. После фиксации неподвижного положения повторить очередной наклон.

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин.

Разрешается незначительное сгибание ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение – упор лежа на прямых руках, туловище прямое.



Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, возвратиться в упор лежа. После фиксации неподвижного положения повторить очередное сгибание.

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин.

Запрещается касание пола другими частями тела.

Комплексное силовое упражнение

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин и состоит из 2 упражнений: наклоны туловища вперед – 30 с и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30 с. Смена упражнений осуществляется по команде проверяющего «Смена». Результат определяется по общей сумме 2 упражнений.

Бег на 60 м, бег на 100 м

Упражнения выполняются с высокого старта на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Челночный бег 10 х 10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» пробежать 10 м, за линией поворота коснуться любой частью тела поверхности площадки, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 9 отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью площадки.

Бег на 1 км, бег на 3 км

Упражнения выполняются на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Лыжная гонка на 3 км, лыжная гонка на 5 км

Упражнения выполняются на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Плавание на 100 м вольным стилем

Старт выполняется со стартовой тумбы или рядом с ней либо из воды у бортика плавательного бассейна (водной станции). Плавание производится любым способом. Поворот выполняется с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Рукопашный бой

Поединок по рукопашному бою (3 раунда по 3 мин чистого времени) проводится по правилам, утвержденным Минспорта России в соответствии с пунктом 9 порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение[1].

Рукопашный бой оценивается по системе оценок «зачтено» и «не зачтено». Для получения оценки «зачтено» кандидат должен продемонстрировать оцениваемые технику приемов и технические действия, при этом набрать не менее 5 баллов в соответствии с указанными правилами.

---

[1] Приказ Минспорта России от 31 мая 2018 г. № 506 (зарегистрирован Минюстом России 2 августа 2018 г., регистрационный № 51752), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 5 октября 2023 г. № 717 (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2023 г., регистрационный № 75489), от 6 мая 2024 г. № 494 (зарегистрирован Минюстом России 11 июня 2024 г., регистрационный № 78525) и от 20 марта 2025 г. № 219 (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2025 г., регистрационный № 81985).

Приложение № 2
к Порядку (пп. 7, 8)

Таблицы
проверки уровня физической подготовки кандидатов и граждан

Таблица 1

Перечень физических упражнений и специальных физических навыков для проверки уровня физической подготовки кандидатов и граждан

Наименование физического упражнения или специального физического навыка	Мужчины	Женщины
Физические упражнения		
Физические качества		
сила		
Подтягивание на перекладине	+	-
Жим штанги лежа	+	-
Наклоны туловища вперед	-	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	+
Комплексное силовое упражнение	-	+
быстрота		
Бег на 60 м	-	+
Бег на 100 м	+	+
Челночный бег 10 х 10 м	+	+
выносливость		
Бег на 1 км	+	+
Бег на 3 км	+	-
Лыжная гонка на 3 км	-	+
Лыжная гонка на 5 км	+	-
Специальные физические навыки		
Плавание на 100 м вольным стилем	+	-
Рукопашный бой	+	-

Примечания:

1. Знаком «+» в настоящей таблице обозначены физические упражнения и специальные физические навыки, разрешенные для назначения указанной категории кандидатов и граждан при организации проверки.

2. Знаком «-» в настоящей таблице обозначены физические упражнения и специальные физические навыки, назначение которых указанной категории кандидатов и граждан при организации проверки не допускается.

Таблица 2

Начисление баллов за выполнение физических упражнений и специального физического навыка – плавания для кандидатов и граждан мужского пола

Баллы	Наименование физического упражнения или специального физического навыка										
	Подтягивание на перекладине	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
				весовая категория							
				до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения										
	количество раз					с		мин. с			
100	30	70	75	21	27	11,8	24,0	2.48	9.45	15.00	1.00
99	-	-	74	-	-	-	24,1	-	9.49	15.10	1.01
98	29	69	73	-	-	11,9	24,2	2.49	9.53	15.20	1.02
97	-	-	72	-	26	-	24,3	-	9.57	15.30	1.03
96	28	68	71	20	-	12,0	24,4	2.50	10.01	15.40	1.04
95	-	-	70	-	25	-	24,5	-	10.05	15.50	1.05
94	27	67	69	-	-	12,1	24,6	2.51	10.09	16.00	1.06
93	-	-	68	19	24	-	24,7	2.52	10.13	16.10	1.07
92	26	66	67	-	-	12,2	24,8	2.53	10.17	16.20	1.08
91	-	-	66	18	23	-	24,9	2.54	10.21	16.30	1.09
90	25	65	65	-	-	12,3	25,0	2.55	10.25	16.40	1.10
89	-	-	64	17	22	-	25,1	2.56	10.29	16.50	1.11
88	24	64	63	-	-	12,4	25,2	2.57	10.33	16.55	1.12
87	-	-	62	16	21	-	25,3	2.58	10.37	17.00	1.13
86	23	63	61	-	-	12,5	25,4	2.59	10.41	17.05	1.14
85	-	-	60	15	20	-	25,5	3.00	10.45	17.10	1.15
84	22	62	59	-	-	12,6	25,6	3.01	10.49	17.15	1.16

Баллы	Наименование физического упражнения или специального физического навыка										
	Подтягивание на перекладине	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
				весовая категория							
				до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения										
	количество раз					с		мин. с			
83	-	-	58	14	19	-	25,7	3.02	10.53	17.20	1.17
82	21	61	57	-	-	12,7	25,8	3.03	10.57	17.25	1.18
81	-	-	56	13	18	-	25,9	3.04	11.01	17.30	1.19
80	20	60	55	-	-	12,8	26,0	3.05	11.05	17.35	1.20
79	-	-	54	12	17	-	-	3.06	11.09	17.40	1.21
78	19	59	53	-	-	12,9	-	3.07	11.13	17.45	1.22
77	-	-	52	11	16	-	26,1	3.08	11.17	17.50	1.23
76	18	58	51	-	-	13,0	-	3.09	11.21	17.55	1.24
75	-	-	50	10	15	-	-	3.10	11.25	18.00	1.25
74	-	57	49	-	-	13,1	26,2	3.11	11.29	18.08	1.26
73	17	-	48	-	-	-	-	3.12	11.32	18.16	1.27
72	-	56	47	-	-	13,2	-	3.13	11.35	18.24	1.28
71	-	-	46	-	-	-	26,3	3.14	11.38	18.32	1.29
70	16	55	45	-	14	-	-	3.15	11.40	18.40	1.30
69	-	-	-	-	-	13,3	-	3.16	11.42	18.48	1.31
68	-	54	44	-	-	-	26,4	3.17	11.44	18.56	1.32
67	-	-	-	9	-	-	-	3.18	11.46	19.04	1.33
66	15	53	43	-	-	13,4	-	3.19	11.48	19.12	1.34
65	-	-	-	-	13	-	26,5	3.20	11.50	19.20	1.35
64	-	52	42	-	-	-	-	3.21	11.52	19.28	1.36
63	-	-	-	-	-	13,5	-	3.22	11.54	19.36	1.37
62	14	51	41	-	-	-	26,6	3.23	11.56	19.44	1.38
61	-	-	-	-	-	-	-	3.24	11.58	19.52	1.39

Баллы	Наименование физического упражнения или специального физического навыка										
	Подтягивание на перекладине	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
				весовая категория							
				до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения										
	количество раз					с		мин. с			
60	-	50	40	8	12	13,6	-	3.25	12.00	20.00	1.40
59	-	-	-	-	-	-	26,7	3.26	12.06	20.06	1.41
58	13	-	-	-	-	-	-	3.27	12.12	20.12	1.42
57	-	-	-	-	-	13,7	-	3.28	12.18	20.18	1.43
56	-	-	-	-	-	-	26,8	3.29	12.24	20.24	1.44
55	-	-	-	-	-	-	-	3.30	12.30	20.30	1.45
54	12	-	-	7	-	13,8	-	3.31	12.36	20.36	1.46
53	-	-	-	-	11	-	26,9	3.32	12.42	20.42	1.47
52	-	-	-	-	-	-	-	3.33	12.48	20.48	1.48
51	-	-	-	-	-	13,9	-	3.34	12.54	20.54	1.49
50	11	45	35	-	-	-	27,0	3.35	13.00	21.00	1.50
49	-	-	-	-	-	14,0	-	3.36	13.06	21.06	1.51
48	-	-	-	6	-	-	-	3.37	13.12	21.12	1.52
47	-	-	-	-	-	14,1	27,1	3.38	13.18	21.18	1.53
46	10	-	-	-	10	-	-	3.39	13.24	21.24	1.54
45	-	-	-	-	-	14,2	-	3.40	13.30	21.30	1.55
44	-	-	-	-	-	-	27,2	3.42	13.36	21.36	1.56
43	-	-	-	-	-	14,3	-	3.44	13.42	21.42	1.57
42	9	-	-	-	-	-	-	3.46	13.48	21.48	1.58
41	-	-	-	5	-	14,4	27,3	3.48	13.54	21.54	1.59
40	-	-	-	-	9	-	-	3.50	14.00	22.00	2.00
39	-	-	-	-	-	14,5	-	3.52	14.05	22.20	2.01
38	8	-	-	-	-	-	27,4	3.54	14.10	22.40	2.02

Баллы	Наименование физического упражнения или специального физического навыка										
	Подтягивание на перекладине	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
				весовая категория							
				до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения										
	количество раз					с		мин. с			
37	-	-	-	-	-	14,6	-	3.56	14.15	23.00	2.03
36	-	-	-	-	8	-	-	3.58	14.20	23.20	2.04
35	-	-	-		-	14,7	27,5	4.00	14.25	23.40	2.06
34	7	-	-	4	-	-	-	4.02	14.30	24.00	2.08
33	-	-	-	-	7	14,8	-	4.04	14.35	24.20	2.10
32	-	-	-	-	-	-	27,6	4.06	14.40	24.40	2.12
31	-	-	-	-	-	14,9	-	4.08	14.45	25.00	2.14
30	6	-	-	-	6	15,0	-	4.10	14.50	25.20	2.16
29	-	-	-	-	-	15,1	27,7	4.15	14.55	25.40	2.18
28	-	-	-	3	-	15,2	-	4.20	15.00	26.00	2.20
27	-	-	-	-	5	15,3	-	4.25	15.05	26.20	2.22
26	5	-	-	-	-	15,4	27,8	4.30	15.10	26.40	2.24
25	-	-	-	-	-	15,5	27,9	4.35	15.15	27.00	2.26
24	-	-	-	-	4	15,6	28,0	4.40	15.20	27.20	2.28
23	-	-	-	-	-	15,7	28,2	4.45	15.40	27.40	2.30
22	4	-	-	2	-	15,8	28,4	4.50	16.00	28.00	2.33
21	-	-	-	-	-	16,0	28,6	4.55	16.30	28.20	2.36
20	3	-	-	-	3	16,2	29,0	5.00	17.00	28.40	2.40
19	-	-	-	-	-	16,4	29,5	5.10	17.30	29.00	2.45
18	-	-	-	-	-	16,6	30,0	5.20	18.00	29.20	2.50
17	-	-	-	-	-	16,8	30,5	5.40	19.00	29.40	2.55
16	2	-	-	1	2	17,0	31,0	6.00	20.00	30.00	3.00

Таблица 3

Начисление баллов за выполнение физических упражнений для кандидатов и граждан женского пола

Баллы	Наименование физического упражнения							
	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 3 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
100	55	34	46	8,8	14,8	29,0	3.40	11.50
99	-	33	-	-	14,9	29,1	3.41	11.55
98	54	32	45	-	-	29,2	3.42	12.00
97	-	-	-	8,9	15,0	29,3	3.43	12.05
96	53	31	44	-	-	29,4	3.44	12.10
95	-	-	-	-	15,1	29,5	-	12.15
94	52	30	43	-	-	29,6	3.45	12.20
93	-	-	-	9,0	15,2	-	-	12.25
92	51	29	42	-	-	29,7	3.46	12.30
91	-	-	-	-	15,3	29,8	-	12.35
90	50	28	41	-	-	29,9	3.47	12.40
89	-	-	-	-	15,4	-	-	12.45
88	49	27	40	9,1	-	30,0	3.48	12.50
87	-	-	-	-	15,5	30,1	-	12.55
86	48	26	39	-	-	30,2	3.49	13.00
85	-	-	-	-	15,6	-	-	13.05
84	47	25	38	-	-	30,3	3.50	13.10
83	-	-	-	9,2	15,7	30,4	-	13.15
82	46	24	37	-	-	30,5	3.51	13.20
81	-	-	-	-	15,8	-	-	13.25

Баллы	Наименование физического упражнения							
	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 3 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
80	45	23	36	-	-	30,6	3.52	13.30
79	-	-	-	-	15,9	30,7	-	13.35
78	44	22	35	9,3	-	30,8	3.53	13.40
77	-	-	-	-	16,0	-	-	13.45
76	43	21	-	-	-	30,9	3.54	13.50
75	-	-	34	-	16,1	31,0	-	13.55
74	42	-	-	-	-	31,1	3.55	14.00
73	-	20	-	-	-	-	-	14.05
72	41	-	33	9,4	16,2	31,2	3.56	14.10
71	-	-	-	-	-	31,3	-	14.15
70	40	19	-	-	-	31,4	-	14.20
69	-	-	32	-	16,3	-	3.57	14.25
68	39	-	-	-	-	31,5	-	14.30
67	-	-	-	-	-	-	-	14.35
66	38	18	31	9,5	16,4	31,6	3.58	14.40
65	-	-	-	-	-	31,7	-	14.45
64	37	-	-	-	-	-	-	14.50
63	-	-	30	-	16,5	31,8	3.59	14.55
62	36	17	-	-	-	-	-	15.00
61	-	-	-	-	-	31,9	-	15.05
60	35	-	29	9,6	16,6	32,0	4.00	15.10
59	-	-	-	-	-	32,2	4.02	15.15
58	34	16	-	-	16,7	32,4	4.04	15.20
57	-	-	28	9,7	-	32,6	4.07	15.25

Баллы	Наименование физического упражнения							
	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 3 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
56	33	-	-	-	16,8	32,9	4.10	15.30
55	-	-	-	9,8	16,9	33,1	4.13	15.35
54	32	15	27	-	-	33,3	4.16	15.40
53	-	-	-	9,9	17,0	33,5	4.19	15.45
52	31	-	-	-	17,1	33,7	4.22	15.50
51	-	-	26	10,0	17,2	33,9	4.25	15.55
50	30	14	-	-	-	34,1	4.27	16.00
49	-	-	-	10,1	17,3	34,2	4.29	16.10
48	29	-	25	-	17,4	34,3	4.31	16.20
47	-	-	-	10,2	17,5	34,4	4.33	16.30
46	28	13	-	-	-	34,5	4.35	16.40
45	-	-	24	10,3	17,6	34,6	4.37	16.50
44	27	-	-	-	17,7	34,7	4.39	17.00
43	-	-	-	10,4	17,8	34,8	4.41	17.10
42	26	12	23	-	-	34,9	4.43	17.20
41	-	-	-	10,5	17,9	35,0	4.45	17.30
40	25	-	-	-	18,0	35,1	4.47	17.40
39	-	-	22	10,6	18,1	35,2	4.49	17.50
38	24	11	-	-	18,2	35,3	4.51	18.00
37	-	-	-	10,7	18,3	35,4	4.53	18.15
36	23	-	21	-	18,4	35,5	4.55	18.30
35	-	-	-	10,8	18,5	35,6	4.57	18.45
34	22	10	20	10,9	18,6	35,7	4.59	19.00

Баллы	Наименование физического упражнения							
	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 3 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
33	-	-	-	-	18,7	35,8	5.01	19.15
32	21	-	19	11,0	18,8	35,9	5.03	19.30
31	-	-	-	11,1	18,9	36,0	5.05	19.45
30	20	9	18	-	19,0	36,1	5.07	20.00
29	-	-	-	11,2	19,1	36,2	5.09	20.15
28	19	-	17	11,3	19,2	36,3	5.11	20.30
27	-	-	-	-	19,3	36,4	5.15	20.45
26	18	8	16	11,4	19,4	36,5	5.20	21.00
25	-	-	-	-	19,6	36,6	5.25	21.30
24	17	7	15	11,5	19,8	36,7	5.30	22.00
23	-	-	-	-	-	36,8	5.40	22.30
22	16	6	14	12,0	20,0	36,9	5.50	23.00
21	-	-	-	-	-	37,0	6.00	23.30
20	15	5	13	12,5	20,5	38,0	6.10	24.00
19	-	-	-	-	-	39,0	6.20	24.30
18	14	4	12	13,0	21,0	40,0	6.40	25.00
17	-	-	-	-	-	41,0	7.00	25.30
16	13	3	11	14,0	22,0	42,0	7.20	26.00

Приложение № 3
к Порядку (п. 10)

Рекомендуемый образец

_____
(при необходимости – гриф секретности
или пометка «Для служебного пользования»)

ВЕДОМОСТЬ

проверки соответствия требованиям к уровню физической подготовки, предъявляемым к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности (за исключением должностей в подразделениях специального назначения органов федеральной службы безопасности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья) и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России

1. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
2. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
3. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
4. _____ _____ 20 __ г., _____ (специальный физический навык), _____ (место выполнения специального физического навыка)

№ п/п	Фамилия, инициалы имени и отчества (при наличии)	Год рождения	Сумма баллов за выполнение упражнений/ минимальный пороговый уровень в одном физическом упражнении и специальном физическом навыке	Физическое упражнение									Специальный физический навык – плавание[1]		Сумма баллов	Итог (зачтено/ не зачтено)
				на силу			на быстроту			на выносливость						
				наименование	результат	баллы	наименование	результат	баллы	наименование	результат	баллы	результат	баллы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Председатель комиссии

_____	_____	_____	_____
(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)

Члены комиссии:

_____	_____	_____	_____
(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)
_____	_____	_____	_____
(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)

№ _____

[1] В отношении кандидатов для поступления на военную службу по контракту в плавсостав органов федеральной службы безопасности (экипажи кораблей, катеров, судов).

Приложение № 4
к Порядку (п. 10)

Рекомендуемый образец

_____
(при необходимости – гриф секретности
или пометка «Для служебного пользования»)

ВЕДОМОСТЬ
проверки соответствия требованиям к уровню физической подготовки кандидатов для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов федеральной службы безопасности на должности, исполнение обязанностей военной службы по которым связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья

1. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
2. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
3. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
4. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
5. _____ _____ 20 __ г., _____ (физическое упражнение), _____ (место выполнения физического упражнения)
6. _____ _____ 20 __ г., _____ (специальный физический навык), _____ (место выполнения специального физического навыка)
7. _____ _____ 20 __ г., _____ (специальный физический навык), _____ (место выполнения специального физического навыка)

№ п/п	Фамилия, инициалы имени и отчества (при наличии)	Год рождения	Сумма баллов за выполнение упражнений/ минимальный пороговый уровень в одном физическом упражнении и специальном физическом навыке	Физическое упражнение												Специальный физический навык			Сумма баллов	Итог (зачтено/ не зачтено)
				на силу						на быстроту			на выносливость			плавание		рукопашный бой		
				подтягивание на перекладине		сгибание и разгибание рук в упоре лежа		наклоны туловища вперед												
				результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	наименование	результат	баллы	наименование	результат	баллы	результат	баллы	зачтено/ не зачтено		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Председатель комиссии

(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)

Члены комиссии:

(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)
(воинская должность)	(воинское звание)	(подпись)	(инициалы имени и отчества (при наличии), фамилия)

№ _____

Приложение № 5
к Порядку (п. 11)

Рекомендуемый образец

_____
(при необходимости – гриф секретности
или пометка «Для служебного пользования»)

Отчет
о проверке соответствия кандидатов для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и граждан, поступающих на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России, требованиям к уровню физической подготовки

№ п/п	Показатель	Количество кандидатов, прошедших проверку для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности			Количество кандидатов, прошедших проверку для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов федеральной службы безопасности	Количество граждан, прошедших проверку		
		мужчины	женщины	всего	мужчины	мужчины	женщины	всего
1	Приняли участие в проверке							
2	Соответствуют Требованиям[1]							
3	Понадобилась повторная проверка							
4	Не соответствуют Требованиям[1]							

[1] Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и гражданам, поступающим на обучение в образовательные организации, находящиеся в ведении ФСБ России (приложение № 1 к настоящему приказу).

№ п/п	Показатель	Количество кандидатов, прошедших проверку для поступления на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности			Количество кандидатов, прошедших проверку для поступления на военную службу по контракту в подразделения специального назначения органов федеральной службы безопасности	Количество граждан, прошедших проверку		
		мужчины	женщины	всего	мужчины	мужчины	женщины	всего
5	Не набрали минимальный пороговый уровень в одном физическом упражнении или специальном физическом навыке – плавании:							
	сила							
	быстрота							
	выносливость							
	плавание							
6	Получили оценку «не зачтено» по специальному физическому навыку – рукопашному бою							
7	Не набрали сумму баллов за выполнение физических упражнений и специального физического навыка (при необходимости)							