



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул.Володарского, д. 49, г.Тюмень, 625000
тел. (3452) 56-93-00, факс 25-74-98
dep_obraz@72to.ru
ОКПО 00090813

Руководителям
муниципальных органов
управления образованием

14.03.2015 № 1654

На № 126/ОК/11 от 04 марта 2015 г.

*О порядке поступления в институты
ФСБ России пограничного профиля в 2015 году*

Уважаемые коллеги!

В соответствии с письмом заместителя начальника Регионального управления по Тюменской области ФСБ России, поступившим в Департамент образования и науки Тюменской области, направляем Вам для использования в работе информацию о порядке поступления в институты ФСБ России пограничного профиля в 2015 году.

Просим довести данную информацию до руководителей общеобразовательных организаций.

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Директор департамента

А.В. Райдер

Информация о порядке поступления в институты ФСБ России пограничного профиля

Сегодня в России действует шесть институтов, готовящих офицеров с высшим образованием для пограничных войск и органов ФСБ России: Калининградский, Московский, Голицынский, Курганский, Хабаровский и Институт береговой охраны (г. Анапа). После окончания пятилетнего курса обучения выпускник получает высшее военное образование, диплом с квалификацией «Специалист» и воинское звание «лейтенант».

С 2008 года в институтах ФСБ России пограничного профиля (Калининградский, Курганский, филиал Голицынского – в г. Ставрополе, филиал Московского – в г. Оболенске) и Институте береговой охраны (г. Анапа) организована подготовка специалистов со средним профессиональным образованием (продолжительность обучения – 3 года). После окончания курса обучения выпускник получает среднее профессиональное образование, диплом с квалификацией «Юрист» или «Техник» и воинское звание «прапорщик или мичман».

На поступление в пограничный вуз могут претендовать молодые люди от 16 до 22 лет, имеющие на момент зачисления среднее полное общее образование (для поступающих на пятигодичное обучение, также имеющих среднее профессиональное образование), обладающие физическим и психическим здоровьем, достаточной спортивной подготовкой. Для отслуживших в армии по призыву или по контракту возрастная планка поднимается до 24 лет.

Желающие поступить в институт пограничного профиля в 2015 году должны обратиться в Региональное управление ФСБ России по Тюменской области – Тюмень, ул. Советская, 40, телефон 8(3452) 46-88-53; Ишим – телефон 8(34551) 2-13-85; Тобольск – телефон 8(3456) 25-05-46. Здесь все абитуриенты пройдут профессионально-психологический отбор и медицинскую комиссию на предмет годности к военной службе, сдадут нормативы по физической подготовке, кроме того в отношении каждого претендента будут проведены проверочные мероприятия, поскольку пограничная служба подразумевает допуск к сведениям, со-

ставляющим государственную тайну. Приемная комиссия института на основании рассмотрения личных дел кандидатов примет решение об их допуске к вступительным испытаниям (в форме ЕГЭ) по русскому языку, истории России, обществознанию, математике, физике, а также выполнение нормативов по физической подготовке.

В период абитуриентских сборов и сдачи экзаменов всем поступающим гарантируется бесплатное проживание, питание, медицинское обслуживание, проезд на железнодорожном транспорте до места учебы, а в случае неудачи на вступительных испытаниях – до дома. Дополнительную информацию о порядке и правилах поступления в пограничные институты можно получить по телефонам: в г. Тюмени 8(3452) 46-88-53, в г. Ишиме 8(34551) 2-13-85, в г. Тобольске 8(3456) 25-05-46.

ПОТОКИ ПОДГОТОВКИ С ВЫСШИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ

ГОЛИЦЫНСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – психология служебной деятельности. Квалификация – психолог. Специализация – психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ГПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – психология служебной деятельности. Квалификация – психолог. Специализация – морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ГПИ ФСБ России (в интересах ФСО России);

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативно-служебная деятельность подразделений пограничного контроля. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ГПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – управление персоналом пограничных органов. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ГПИ ФСБ России.

АДРЕС ГОЛИЦЫНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

143043, Россия, Московская область, Одинцовский район, пгт. Голицыно 16, Голицынский ПИ ФСБ России.

Поезд: от ст. Москва - Белорусская электропоездом до ст. Голицыно.

Телефоны ОК: (8-495) 598-18-29.

КАЛИНИНГРАДСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативно-служебная деятельность подразделений пограничного контроля. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. КаПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – специальные радиотехнические системы. Квалификация – инженер специальных радиотехнических систем. Направления специальной профессиональной подготовки – эксплуатация технических средств охраны государственной границы, эксплуатация средств геоинформационного обеспечения в пограничной деятельности (распределение по направлениям после 3 курса). На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. КаПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения. Квалификация – инженер автоматизированных систем специального назначения. Направление специальной профессиональной подготовки – эксплуатация технических средств пограничного контроля, эксплуатация специальных технических средств и специальных средств вооружения (распределение по направлениям после 3 курса). На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. КаПИ ФСБ России.

АДРЕС КАЛИНИНГРАДСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

236034, Россия, г. Калининград, ул. подполковника Емельянова, д. 244, Калининградский ПИ ФСБ России.

Проезд: железнодорожным транспортом до ж/д станции Калининград (ж/д вокзал Южный, обязательно наличие заграничного транспорта);

авиационным транспортом от аэропорта Храброво (Калининград) автобусом любого маршрута до остановки «Южный вокзал», а затем проезд автобусами № 44 и 101, маршрутным такси № 64 до остановки пос. Борисово (Пограничный институт).

Телефоны приемной комиссии: код 8-(4012) 57-97-51, 57-97-16, 57-97-08.

КУРГАНСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативная деятельность пограничных органов. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. КПИ ФСБ России.

АДРЕС КУРГАНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

640016, Россия, г. Курган 16, п. Увал, Курганский ПИ ФСБ России.

Проезд: от ж.д. вокзала автобусом № 6 до остановки «Военный институт».

Телефоны приемной комиссии: код (8-3522) 49-81-18, 49-81-24, 49-81-07, 54-86-51.

МОСКОВСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативно-боевая деятельность подразделений специального назначения пограничных органов. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. МПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативная деятельность пограничных органов. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. МПИ ФСБ России.

АДРЕС МОСКОВСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

129328, Россия, г. Москва, ул. Осташковская д. 15 Московский ПИ ФСБ России.

Проезд: от ст. метро «Медведково», далее автобусами № 93, 601 до остановки «Экспериментальный завод». *Телефоны приемной комиссии:* код (8-495)184-96-38, 184-96-39.

ИНСТИТУТ БЕРЕГОВОЙ ОХРАНЫ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Квалификация – специалист по управлению пограничной деятельностью. Специализация – оперативно-служебная деятельность пограничных органов по защите экономических и иных законных интересов на морских направлениях. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – судовождение. Квалификация – инженер-судоводитель. Специализация – береговая охрана. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – эксплуатация судовых энергетических установок. Квалификация – инженер-механик. Специализация – эксплуатация энергетических установок и электрооборудования пограничных кораблей. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 5 лет. ИБО ФСБ России.

АДРЕС ИНСТИТУТА БЕРЕГОВОЙ ОХРАНЫ ФСБ РОССИИ:

Краснодарский край, город-курорт Анапа, улица Трудящихся, д. 2 «В».

Проезд: от ж/д станции Анапа маршрутным такси № 100 до остановки «ул. Трудящихся – ул.

Ивана Голубца». От ж/д станции Тоннельная рейсовым автобусом или маршрутным такси «Тоннельная-Анапа» до автовокзала, от автовокзала Анапа маршрутным такси № 7, 100, 111, 24, 9, 2 до остановки «ул. Трудящихся – ул. Ивана Голубца».

Телефоны приемной комиссии: код (8-86133) 2-29-59.

**ПОТОКИ ПОДГОТОВКИ СО СРЕДНИМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
ОБРАЗОВАНИЕМ**

МОСКОВСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – разведывательно-поисковая деятельность. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. МПИ ФСБ России.

АДРЕС МОСКОВСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

129328, Россия, г. Москва, ул. Осташковская д. 15 Московский ПИ ФСБ России.

Проезд: от ст. метро «Медведково», далее автобусами № 93, 601 до остановки «Экспериментальный завод». *Телефоны приемной комиссии:* код (8-495)184-96-38, 184-96-39.

ФИЛИАЛ МОСКОВСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА ФСБ РОССИИ
(г. Оболенск)

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – пограничный контроль. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. Филиал МПИ ФСБ России (пгт. Оболенск).

АДРЕС ФИЛИАЛА МОСКОВСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

355024, Ставропольский край, Шпаковский район, лес «Татарский», военный городок № 122, в/ч 2597.

Телефоны ОК: код 8-(8652) 224-398, 224-403, 224-488.

ГОЛИЦЫНСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – пограничный контроль. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. ГПИ ФСБ России.

АДРЕС ГОЛИЦЫНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

143043, Россия, Московская область, Одинцовский район, пгт. Голицыно 16, Голицынский ПИ ФСБ России.

Проезд: от ст. Москва - Белорусская электропоездом до ст. Голицыно.

Телефоны ОК: (8-495) 598-18-29.

ФИЛИАЛ ГОЛИЦЫНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА ФСБ РОССИИ

(г. Ставрополь)

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – разведывательно-поисковая деятельность. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. Филиал ГПИ ФСБ России (г. Ставрополь);

Подготовка. Специальность – многоканальные телекоммуникационные системы. Квалификация – техник. Направление специальной профессиональной подготовки – связь в пограничных органах. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2,5 года. Филиал ГПИ ФСБ России (г. Ставрополь).

АДРЕС ФИЛИАЛА ГОЛИЦЫНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

355024, Ставропольский край, Шпаковский район, лес «Татарский», военный городок № 122, в/ч 2597.

Телефоны ОК: код 8-(8652) 224-398, 224-403, 224-488.

КАЛИНИНГРАДСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – пограничный контроль. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. КаПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники. Квалификация – техник. Направление специальной профессиональной подготовки – эксплуатация технических средств охраны границы. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. КаПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – компьютерные сети. Квалификация – техник по компьютерным сетям. Направление специальной профессиональной подготовки – эксплуатация технических средств пограничного контроля. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. КаПИ ФСБ России;

Подготовка. Специальность – компьютерные сети. Квалификация – техник по компьютерным сетям. Направление специальной профессиональной подготовки – эксплуатация средств геоинформационного обеспечения пограничной деятельности. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. КаПИ ФСБ России.

АДРЕС КАЛИНИНГРАДСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

236034, Россия, г. Калининград, ул. подполковника Емельянова, д. 244, Калининградский ПИ ФСБ России.

Проезд: железнодорожным транспортом до ж/д станции Калининград (ж/д вокзал Южный, обязательно наличие заграничного транспорта);

авиационным транспортом от аэропорта Храброво (Калининград) автобусом любого маршрута до остановки «Южный вокзал», а затем проезд автобусами № 44 и 101, маршрутным такси № 64 до остановки пос. Борисово (Пограничный институт).

Телефоны приемной комиссии: код 8-(4012) 57-97-51, 57-97-16, 57-97-08.

КУРГАНСКИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ ИНСТИТУТ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – пограничная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – разведывательно-поисковая деятельность. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2 года. КПИ ФСБ России.

Код потока – 14040. Начало занятий – 01.08.2015.

АДРЕС КУРГАНСКОГО ПОГРАНИЧНОГО ИНСТИТУТА:

640016, Россия, г. Курган 16, п. Увал, Курганский ПИ ФСБ России.

Проезд: от ж.д. вокзала автобусом № 6 до остановки «Военный институт».

Телефоны приемной комиссии: код (8-3522) 49-81-18, 49-81-24, 49-81-07, 54-86-51.

ИНСТИТУТ БЕРЕГОВОЙ ОХРАНЫ ФСБ РОССИИ

Осуществляет подготовку:

Подготовка. Специальность – судовождение. Квалификация – техник-судоводитель. Направление специальной профессиональной подготовки – кораблевождение и электронавигационные приборы кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – автоматические системы управления. Квалификация – техник. Направление специальной профессиональной подготовки – артиллерийское вооружение кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – информационные системы. Квалификация – техник по информационным системам. Направление специальной профессиональной подготовки – радиолокационные комплексы и системы обработки информации кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – радиосвязь, радиовещание и телевидение. Квалификация – техник. Направление специальной профессиональной подготовки – комплексы радиосвязи кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2,5 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – эксплуатация судовых энергетических установок. Квалификация – техник-судомеханик. Направление специальной профессиональной подготовки – энергетические установки, вспомогательные механизмы и системы кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики. Квалификация – техник-электромеханик. Направление специальной профессиональной подготовки – электрооборудование, системы автоматики и телемеханики кораблей береговой охраны. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 3 года. ИБО ФСБ России;

Подготовка. Специальность – правоохранительная деятельность. Направление специальной профессиональной подготовки – природоохранная деятельность в морских пространствах. На базе среднего общего образования. Срок обучения – 2,5 года. ИБО ФСБ России;

АДРЕС ИНСТИТУТА БЕРЕГОВОЙ ОХРАНЫ ФСБ РОССИИ:

Краснодарский край, город-курорт Анапа, улица Трудящихся, д. 2 «В»

Проезд: от ж/д станции Анапа маршрутным такси № 100 до остановки «ул. Трудящихся – ул.

Ивана Голубца». От ж/д станции Тоннельная рейсовым автобусом или маршрутным такси

«Тоннельная-Анапа» до автовокзала, от автовокзала Анапа маршрутным такси № 7, 100, 111, 24, 9, 2 до остановки «ул. Трудящихся – ул. Ивана Голубца».

Телефоны приемной комиссии: код (8-86133) 2-29-59.

Информация о сдаче экзаменов и нормативов по физической подготовке.

Кандидаты, направляемые в учебные заведения для сдачи вступительных испытаний должны иметь при себе: предписание, свидетельство о рождении, свидетельство о сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ), паспорт, военный билет или удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, документ об образовании (подлинник), а также спортивную форму одежды и обувь.

Сдача вступительных испытаний в ВУЗе осуществляется в июле 2015 года.

В качестве вступительных испытаний засчитываются результаты ЕГЭ и дополнительных испытаний профильной направленности.

Перечень вступительных испытаний (в форме ЕГЭ), сдаваемых кандидатами на учебу в мае – июне месяце по месту жительства:

По программам высшего профессионального образования для специальностей:

«правовое обеспечение национальной безопасности», «юриспруденция» - *русский язык, история;*

«пограничная деятельность» - *русский язык, обществознание;*

«специальные радиотехнические системы» и «судовождение» - *русский язык, физика;*

«психология служебной деятельности» - *русский язык, математика.*

По программам среднего профессионального образования для специальностей:

«правоохранительная деятельность», «многоканальные телекоммуникационные системы», «техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники», «компьютерные сети», «судовождение», «автоматические системы управления», «информационные системы», «радиосвязь, радиовещание и телевидение», «эксплуатация судовых энергетических установок», эксплуатация судового электрооборудования и автоматики» - *русский язык.*

Одновременно сообщаем, что лица, ранее окончившие общеобразовательные учреждения (школы, гимназии, лицеи), выпускники образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования (профтехучилищ, техникумов, колледжей), подают заявки о сдаче ЕГЭ в общеобразовательные учреждения по месту жительства до 1 марта года поступления с указанием перечня общеобразовательных предметов, по которым планируют сдавать ЕГЭ в текущем году. Сдача ЕГЭ указанной категории кандидатов осуществляется по месту подачи заявки. Срок действия свидетельства о результатах ЕГЭ истекает 31 декабря года, следующего за годом его получения.

По прибытию в Институт, в целях более полного определения пригодности, кандидаты, поступающие на специальности высшего и среднего профессионального образования, проходят дополнительные испытания профессиональной направленности повышенной сложности в виде письменных экзаменов:

По программам высшего профессионального образования для специальностей:

«пограничная деятельность» - *история;*

«правовое обеспечение национальной безопасности», «юриспруденция» - *обществознание (кандидаты, поступающие на специальность «правовое обеспечение национальной безопасности» с углублённым изучением иностранного языка, проходят тестирование с целью определения их способностей к изучению иностранных языков);*

«специальные радиотехнические системы» и «судовождение» - *математика;*

«психология служебной деятельности» - *биология.*

По программам среднего профессионального образования для специальностей:

«правоохранительная деятельность» - *история России;*

«многоканальные телекоммуникационные системы», «техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники», «компьютерные сети», «судовождение», «автоматические системы управления», «информационные системы», «радиосвязь»,

радиовещание и телевидение», «эксплуатация судовых энергетических установок» эксплуатация судового электрооборудования и автоматики» - математика.

Кандидаты для поступления в институт сдают нормативы по физической подготовке в органе безопасности (РУФСБ России по Тюменской области), осуществляющего отбор кандидатов.

Уровень физической подготовленности кандидатов определяется по результатам выполнения всех упражнений и оценивается по двухбалльной системе оценок «зачтено» - «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется кандидату при получении им положительных оценок при сдаче всех нормативов по физической подготовке или при получении оценки «неудовлетворительно» по одному нормативу и оценки не ниже «хорошо» хотя бы по одному из остальных нормативов. В иных случаях кандидату выставляется оценка «не зачтено».

Документы, подтверждающие сдачу каждого из нормативов, приобщаются к личному делу кандидата.

Кандидаты, получившие оценку «не зачтено» при сдаче нормативов по физической подготовке, к дальнейшим вступительным испытаниям не допускаются.

Проверка уровня физической подготовки проводится в ходе выполнения следующих упражнений:

- подтягивание на перекладине (проводится на гимнастическом городке). Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (положение виса фиксируется, пауза 1-2 сек.), без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины;
- бег на 100 метров (проводится на 100-метровой дорожке стадиона). Выполняется с высокого старта;
- бег на 3 км (проводится на стадионе). Выполняется с высокого старта.

Для выполнения упражнения дается одна попытка. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения оценки не допускается.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование	Ед. изм.	Кандидаты из числа					
		мужчин			женщин		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Бег на 100 м или челночный бег 10х10 м	сек.	13,6	14,2	14,8	16,0	16,6	17,4
	сек.	27,0	28,0	29,0	29,6	30,6	32,0
Бег на 3 км	мин. сек.	12.00	12.45	13.30	-	-	-
Бег на 1 км	мин. сек.	-	-	-	4.30	4.45	5.10
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	кол-во раз в минуту	-	-	-	40	38	34

Примечание: все нормативы выполняются в спортивной форме одежды.