

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Д.А. Ендовицкий

29.09.2017



ПЕРЕЧЕНЬ И ИНФОРМАЦИЯ О ФОРМАХ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В УЧЕБНЫЙ ВОЕННЫЙ ЦЕНТР ПРИ
ВГУ

Перечень и информация о формах проверки уровня физической подготовленности для поступающих в Учебный военный центр при ВГУ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Воронежский государственный университет» проводит в 2018 году проверку уровня физической подготовленности для поступающих в Учебный военный центр при ВГУ по следующим направлениям подготовки (специальностям):

- «Перевод и переводоведение»;
- «Экономическая безопасность».

Программа и правила проведения проверки уровня физической подготовленности для поступающих в Учебный военный центр при ВГУ

1. Наименование: Физическая подготовка

2. Составители: Щербаков А.А. декан факультета военного образования, Гусев В.В. начальник учебного военного центра, Шамаев В.Г. профессор военной кафедры, кандидат исторических наук, доцент, Чернышев А.Б. начальник отдела УВЦ, Рязанов В.А. начальник цикла-старший преподаватель УВЦ, Беланов А.Э. заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Соловьев Е.Д. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

3. Уровень физической подготовленности устанавливается в соответствии с Положением об учебных военных центрах при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования и Положением о факультетах военного обучения (военных кафедрах) при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 6.03.2008 N 152 (в ред. Постановления Правительства РФ от 23.04.2016 N 345) «Об обучении граждан Российской Федерации по программе военной подготовки в федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования»; Приказом Министра обороны РФ N 666, Минобрнауки РФ N 249 от 10.07.2009 «Об организации деятельности учебных военных центров, факультетов военного обучения и военных кафедр при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования», на основании «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», утвержденного приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. N 200 (в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560) и определяется на контрольных занятиях после документального подтверждения состояния здоровья и годности к военной службе материалами личного дела абитуриента.

Проверка кандидатов осуществляется в течение одного дня. В ходе проверки упражнения выполняются в такой последовательности: упражнения на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость.

Для выполнения каждого физического упражнения дается одна попытка.

Выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Кандидат, не прибывший без уважительной причины или отказавшийся от выполнения любого из упражнений, оценивается «неудовлетворительно».

Проверка уровня физической подготовленности не является вступительным испытанием и апелляции на нее не принимаются.

4. Программа по проверке физической подготовки

Кандидаты для поступления в Учебный военный центр при ВГУ для определения уровня физической подготовленности по физической подготовке выполняют три упражнения:

упражнение № 4 (подтягивание на перекладине);

упражнение № 41 (бег на 100 м);

упражнение № 46 (бег на 3 км);

Форма одежды – спортивная.

Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Упражнение № 41. Бег на 100 м.

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение № 46. Бег на 3 км

Проводятся на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

5. Таблица оценки физической подготовленности кандидатов:

| Категория | Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении | Оценка физической подготовленности в трёх упражнениях | | |
|-----------------|--|---|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Кандидаты в ВУЗ | 26 | 170 | 150 | 120 |

Кандидат, не выполнивший назначенное упражнение по минимальному пороговому уровню (26 баллов) и не набравший минимально допустимого количества баллов в сумме трех упражнений (120 баллов), оценивается «неудовлетворительно».

6. Таблица начисления баллов по физической подготовке:

| Физические качества | Юноши | | |
|-------------------------|--|--------------------------|-------------------------|
| | Сила | Быстрота | Выносливость |
| Наименование упражнения | Упр. №4 Подтягивание на перекладине | Упр. №41 Бег на 100 м | Упр. №46 Бег на 3 км |
| Баллы свыше | Количество раз | секунды | мин, с |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 100 | 30 | 11,8 | 10.30 |
| 99 | - | | 10.32 |
| 98 | 29 | 11,9 | 10.34 |
| 97 | - | | 10.35 |
| 96 | 28 | 12,0 | 10.38 |
| 95 | - | | 10.40 |

| | | | |
|----|----|------|-------|
| 94 | 27 | 12,1 | 10.42 |
| 93 | - | - | 10.44 |
| 92 | 26 | 12,2 | 10.46 |
| 91 | - | | 10.48 |
| 90 | 25 | 12,3 | 10.50 |
| 89 | - | | 10.52 |
| 88 | 24 | 12,4 | 10.54 |
| 87 | - | | 10.56 |
| 86 | 23 | 12,5 | 10.58 |
| 85 | - | | 11.00 |
| 84 | 22 | 12,6 | 11.04 |
| 83 | - | | 11.08 |
| 82 | 21 | 12,7 | 11.12 |
| 81 | - | | 11.16 |
| 80 | 20 | 12,8 | 11.20 |
| 79 | - | | 11.24 |
| 78 | 19 | 12,9 | 11.28 |
| 77 | - | | 11.32 |
| 76 | 18 | 13,0 | 11.36 |
| 75 | - | | 11.40 |
| 74 | 17 | | 11.44 |
| 73 | - | | 11.48 |
| 72 | 16 | 13,2 | 11.52 |
| 71 | - | | 11.56 |
| 70 | 15 | | 12.00 |
| 69 | - | 13,3 | 12.04 |
| 68 | - | | 12.08 |
| 67 | - | | 12.12 |
| 66 | 14 | 13,4 | 12.16 |
| 65 | - | | 12.20 |
| 64 | - | | 12.24 |
| 63 | - | 13,5 | 12.28 |
| 62 | 13 | | 12.32 |
| 61 | - | | 12.36 |
| 60 | - | 13,6 | 12.40 |
| 59 | - | | 12.44 |
| 58 | 12 | | 12.48 |
| 57 | - | 13,7 | 12.52 |
| 56 | - | | 12.56 |
| 55 | - | | 13.00 |
| 54 | 11 | 13,8 | 13.04 |
| 53 | - | | 13.08 |
| 52 | - | | 13.12 |
| 51 | - | 13,9 | 13.16 |
| 50 | 10 | | 13.20 |
| 49 | - | | 13.24 |
| 48 | - | 14,0 | 13.28 |
| 47 | - | | 13.32 |
| 46 | 9 | 14,1 | 13.36 |
| 45 | - | | 13.40 |
| 44 | - | 14,2 | 13.44 |
| 43 | - | | 13.48 |
| 42 | 8 | 14,3 | 13.52 |
| 41 | - | | 13.56 |
| 40 | - | 14,4 | 14.00 |
| 39 | - | | 14.04 |
| 38 | 7 | 14,5 | 14.08 |

| | | | |
|----|---|------|-------|
| 37 | - | | 14.12 |
| 36 | - | 14,6 | 14.16 |
| 35 | - | | 14.20 |
| 34 | 6 | 14,7 | 14.24 |
| 33 | - | | 14.28 |
| 32 | - | 14,8 | 14.32 |
| 31 | - | 14,9 | 14.36 |
| 30 | 5 | 15,0 | 14.40 |
| 29 | - | 15,1 | 14.44 |
| 28 | - | 15,2 | 14.48 |
| 27 | - | 15,3 | 14.52 |
| 26 | 4 | 15,4 | 14.56 |

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в Учебный военный центр при ВГУ, используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 балльную шкалу.

| | | | |
|--|--------------------|---------|-------------|
| Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке | В трёх упражнениях | | |
| | 120-149 | 150-169 | 170 и более |
| Перевод набранных баллов в 100 балльную шкалу | 25-54 | 55-74 | 75-100 |

| Баллы | Шкала | Баллы | Шкала | Баллы | Шкала |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 120 | 25 | 139 | 44 | 159 | 64 |
| 121 | 26 | 140 | 45 | 160 | 65 |
| 122 | 27 | 141 | 46 | 161 | 66 |
| 123 | 28 | 142 | 47 | 162 | 67 |
| 124 | 29 | 143 | 48 | 163 | 68 |
| 125 | 30 | 144 | 49 | 164 | 69 |
| 126 | 31 | 145 | 50 | 165 | 70 |
| 127 | 32 | 146 | 51 | 166 | 71 |
| 128 | 33 | 148 | 53 | 167 | 72 |
| 129 | 34 | 149 | 54 | 168 | 73 |
| 130 | 35 | 150 | 55 | 169 | 74 |
| 131 | 36 | 151 | 56 | 170 | 75 |
| 132 | 37 | 152 | 57 | 171 | 76 |
| 133 | 38 | 153 | 58 | 172 | 77 |
| 134 | 39 | 154 | 59 | 173 | 78 |
| 135 | 40 | 155 | 60 | 174 | 79 |
| 136 | 41 | 156 | 61 | 175 | 80 |
| 137 | 42 | 157 | 62 | 176 | 81 |
| 138 | 43 | 158 | 63 | 177 | 82 |
| 178 | 83 | 184 | 89 | 190 | 95 |
| 179 | 84 | 185 | 90 | 191 | 96 |
| 180 | 85 | 186 | 91 | 192 | 97 |
| 181 | 86 | 187 | 92 | 193 | 98 |
| 182 | 87 | 188 | 93 | 194 | 99 |
| 183 | 88 | 189 | 94 | 195 | 100 |