

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



М. П.

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Д.А. Ендовицкий

28.09.2018

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 2019 году проверку уровня физической подготовленности для поступающих в Учебный военный центр при ВГУ по следующим направлениям подготовки (специальностям):

- «Военная журналистика»;
- «Информационно-аналитические системы безопасности»;
- «Компьютерная безопасность»;
- «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:

- упражнения № 2 (наклон туловища вперед);
  - упражнение № 4 (подтягивание на перекладине);
  - упражнение № 41 (бег на 100 м);
  - упражнение № 45 (бег на 1 км);
  - упражнение № 46 (бег на 3 км);
- Форма одежды – спортивная.

##### Упражнение № 2. Наклон туловища вперед.

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



##### Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися 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 № 45. Бег на 1 км

##### Упражнение № 46. Бег на 3 км

Проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного 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:

**Таблица начисления баллов по физической подготовке**

Физические качества	Юноши			Девушки		
	Сила	Быстрота	Выносливость	Сила	Быстрота	Выносливость
Наименование упражнения	Упр. №4 Подтягивание на перекладине	Упр. №41 Бег на 100 м	Упр. №46 Бег на 3 км	Упр. №2 Наклоны туловища из положения лёжа за 1 мин.	Упр. №41 Бег на 100 м	Упр. №45 Бег на 1 км
1	2	3	4	5	6	7
<b>Баллы</b>						
100	30	11,8	10.30	55	14,8	3.40
99	-	-	10.32		14,9	3.41
98	29	11,9	10.34	54	-	3.42
97	-	-	10.35		15,0	3.43
96	28	12,0	10.38	53	-	3.44
95	-	-	10.40		15,1	-
94	27	12,1	10.42	52	-	3.45
93	-	-	10.44		15,2	-
92	26	12,2	10.46	51	-	3.46
91	-	-	10.48		15,3	-
90	25	12,3	10.50	50	-	3.47
89	-	-	10.52		15,4	-
88	24	12,4	10.54	49	-	3.48
87	-	-	10.56		15,5	-
86	23	12,5	10.58	48	-	3.49
85	-	-	11.00		15,6	-
84	22	12,6	11.04	47	-	3.50
83	-	-	11.08		15,7	-
82	21	12,7	11.12	46	-	3.51
81	-	-	11.16		15,8	-
80	20	12,8	11.20	45	-	3.52
79	-	-	11.24		15,9	-
78	19	12,9	11.28	44	-	3.53
77	-	-	11.32		16,0	-
76	18	13,0	11.36	43	-	3.54
75	-	-	11.40		16,1	-
74	17	13,1	11.44	42	-	3.55
73	-	-	11.48		-	-
72	16	13,2	11.52	41	16,2	3.56
71	-	-	11.56		-	-
70	15	-	12.00	40	-	-
69	-	13,3	12.04		16,3	3.57
68	-	-	12.08	39	-	-
67	-	-	12.12		-	-
66	14	13,4	12.16	38	16,4	3.58
65	-	-	12.20		-	-
64	-	-	12.24	37	-	-
63	-	13,5	12.28		16,5	3.59
62	13	-	12.32	36	-	-
61	-	-	12.36		-	-
60	-	13,6	12.40	35	16,6	4.00

59	-	-	12.44		-	4.02
58	12	-	12.48	34	16,7	4.04
57	-	13,7	12.52		-	4.07
56	-	-	12.56	33	16,8	4.00
55	-	-	13.00		16,9	4.13
54	11	13,8	13.04	32	-	4.16
53	-	-	13.08		17,0	4.19
52	-	-	13.12	31	17,1	4.22
51	-	13,9	13.16		17,2	4.25
50	10	-	13.20	30	-	4.27
49	-	-	13.24		17,3	4.29
48	-	14,0	13.28	29	17,4	4.31
47	-	-	13.32		17,6	4.33
46	9	14,1	13.36	28	-	4.35
45	-	-	13.40		17,7	4.37
44	-	14,2	13.44	27	17,8	4.39
43	-	-	13.48		17,9	4.41
42	8	14,3	13.52	26	-	4.43
41	-	-	13.56		18,0	4.45
40	-	14,4	14.00	25	18,1	4.47
39	-	-	14.04		-	4.49
38	7	14,5	14.08	24	18,2	4.51
37	-	-	14.12		18,3	4.53
36	-	14,6	14.16	23	18,4	4.55
35	-	-	14.20		18,5	4.57
34	6	14,7	14.24	22	-	4.59
33	-	-	14.28		18,6	5.01
32	-	14,8	14.32	21	18,7	5.03
31	-	14,9	14.36		18,8	5.05
30	5	15,0	14.40	20	18,9	5.07
29	-	15,1	14.44		19,0	5.09
28	-	15,2	14.48	19	19,2	5.10
27	-	15,3	14.52		19,4	5.15
26	4	15,4	14.56	18	19,6	5.20

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