

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Врио ректора

Д.К. Проскурин
« 30 » 10 2020 г.



Система менеджмента качества

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

Воронеж 2020



Оценка физической подготовленности кандидатов проводится для прохождения военной подготовки в военном учебном центре ВГТУ.

Оценка физической подготовленности кандидатов проводится преподавателями военного учебного центра и кафедры физического воспитания и спорта согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) по трем упражнениям (подтягивание на перекладине (упражнение № 4), бег на 100 м (упражнение № 41), бег на 3 км (упражнение № 46)).

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с таблицей начисления баллов.

Оценка физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение каждого упражнения при условии выполнения минимального порогового уровня (26 баллов) в каждом упражнении.

Если количество баллов за выполнение одного из упражнений ниже минимального порогового уровня, экзамен по физической подготовке считается не сданным.

Для определения оценки физической подготовленности кандидата используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу. Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количеству баллов по 100-балльной шкале.

**Таблица перевода суммы набранных баллов
по физической подготовке в 100-балльную шкалу**

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	120 - 149	150 - 169	170 и более	170 - 209	210 - 229	230 и более
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	25 - 54	55 - 74	75 - 100	25 - 64	65 - 84	85 - 100

Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. Подтягивание на перекладине

Упражнение № 41. Бег на 100 м.

Упражнения 41 выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение № 46. Бег на 3 км.

Упражнения 46 проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Таблица начисления баллов
за выполнение упражнений по физической подготовке**

	Упражнение № 4 - Подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 – Бег на 100 м	Упражнение № 46 – Бег на 3 км
Ед. изм. / баллы	кол-во раз	с	мин, с
Баллы свыше	1 раз = 3 балла	0,1 с = 2 балла	3 с = 1 балл
100	30	11,8	9.50
99	-	-	9.52
98	29	11,9	9.54
97	-	-	9.57
96	28	12,0	10.00
95	-	-	10.03
94	27	12,1	10.07
93	-	-	10.10
92	26	12,2	10.13
91	-	-	10.16
90	25	12,3	10.19
89	-	-	10.22
88	24	12,4	10.25
87	-	-	10.28
86	23	12,5	10.30
85	-	-	10.33
84	22	12,6	10.36



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

	Упражнение № 4 - Подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 – Бег на 100 м	Упражнение № 46 – Бег на 3 км
Ед. изм. / баллы	кол-во раз	с	мин, с
Баллы свыше	1 раз = 3 балла	0,1 с = 2 балла	3 с = 1 балл
83	-	-	10.39
82	21	12,7	10.42
81	-	-	10.45
80	20	12,8	10.48
79	-	-	10.51
78	19	12,9	10.54
77	-	-	10.57
76	18	13,0	11.00
75	-	-	11.03
74	17	13,1	11.06
73	-	-	11.09
72	16	13,2	11.12
71	-	-	11.15
70	15	-	11.18
69	-	13,3	11.21
68	-	-	11.24
67	-	-	11.27
66	14	13,4	11.30
65	-	-	11.34
64	-	-	11.38
63	-	13,5	11.42
62	13	-	11.46
61	-	-	11.50
60	-	13,6	11.54
59	-	-	11.57
58	12	-	12.00
57	-	13,7	12.03
56	-	-	12.06
55	-	-	12.09
54	11	13,8	12.12
53	-	-	12.15
52	-	-	12.18
51	-	13,9	12.21
50	10	-	12.24
49	-	-	12.27
48	-	14,0	12.30
47	-	-	12.33
46	9	14,1	12.36
45	-	-	12.40
44	-	14,2	12.46
43	-	-	12.52
42	8	14,3	12.58



ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

	Упражнение № 4 - Подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 – Бег на 100 м	Упражнение № 46 – Бег на 3 км
Ед. изм. / баллы	кол-во раз	с	мин, с
Баллы свыше	1 раз = 3 балла	0,1 с = 2 балла	3 с = 1 балл
41	-	-	13.04
40	-	14,4	13.10
39	-	-	13.16
38	7	14,5	13.22
37	-	-	13.28
36	-	14,6	13.34
35	-	-	13.40
34	6	14,7	13.46
33	-	-	13.52
32	-	14,8	13.58
31	-	14,9	14.04
30	5	15,0	14.10
29	-	15,1	14.20
28	-	15,2	14.30
27	-	15,3	14.40
26	4	15,4	14.50