

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

2020 г.

Система менеджмента качества

ИНСТРУКЦИЯ

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ
ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЗ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ
ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Воронеж 2020

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

1 РАЗРАБОТАНО рабочей группой

2 ОТВЕТСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ начальник ВУЦ при ВГТУ
Власов В.К.

3 ПРИНЯТО НА ЗАСЕДАНИИ УЧЕНОГО СОВЕТА ВГТУ от 23.12.2020
протокол № 8

4 УТВЕРЖДЕНО И ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ приказом
от 29.12.2020 № 634

5 ВВОДИТСЯ ВПЕРВЫЕ

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	И 2.08.01-2020

1 Общие положения

1.1 Настоящая Инструкция определяет порядок проведения конкурсного отбора граждан Российской Федерации из числа студентов очной формы обучения ВГТУ, изъявивших желание пройти военную подготовку в ВУЦ при ВГТУ по программам подготовки офицеров запаса в процессе освоения основной образовательной программы.

1.2 Настоящая Инструкция разработана на основании:

- Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;

- приказа Министра обороны Российской Федерации № 66, Минобрнауки России № 212 от 13.02.2019 «Об установлении Порядка замещения должностей работников военного учебного центра при федеральной государственной образовательной организации высшего образования, Перечня отчетных документов, а также документов, которые разрабатываются и ведутся в военном учебном центре при федеральной государственной образовательной организации высшего образования, документов по планированию, организации проведения образовательной деятельности, учету и обслуживанию военной техники, Порядка контроля организации деятельности военных учебных центров при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования и проведения военной подготовки»;

- приказа Министра обороны Российской Федерации от 26.08.2020 № 400 «Об определении Порядка приема и обучения граждан Российской Федерации в военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования»;

- приказа Министра обороны Российской Федерации от 31.07.2013 № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200»;

- Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 03.07.2019 № 848;

- Методических рекомендаций об организации работы по приему граждан Российской Федерации в военные учебные центры при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, утвержденных статс-секретарем - заместителем Министра обороны Российской Федерации 17.06.2020.

1.3 Для участия в конкурсном отборе для допуска к военной подготовке по программам подготовки офицеров запаса рассматриваются граждане

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

Российской Федерации в возрасте до 30 лет (возраст определяется по состоянию на дату издания приказа ректора о допуске граждан к военной подготовке), обучающиеся по очной форме обучения в ВГТУ по направлениям подготовки (специальностям) согласно перечню, установленному квалификационными требованиями по военно-учетным специальностям.

1.4 Граждане Российской Федерации из числа студентов очной формы обучения ВГТУ, изъявившие желание пройти военную подготовку в ВУЦ при ВГТУ по программам подготовки офицеров запаса в процессе освоения образовательной программы, (далее – кандидаты) подают заявления на имя ректора.

На основании поданных заявлений в ВУЦ при ВГТУ составляются списки кандидатов (далее - списки).

Кандидату, включенному в утвержденный ректором список, начальником ВУЦ при ВГТУ выдается направление в военный комиссариат по месту воинского учета гражданина для прохождения предварительного отбора.

2 Предварительный отбор

2.1 С кандидатами в целях определения их соответствия требованиям Федерального закона от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» военным комиссариатом по месту воинского учета в октябре-декабре года, предшествующего году началу обучения в ВУЦ при ВГТУ, проводятся мероприятия предварительного отбора, которые включают определение годности гражданина к военной службе по состоянию здоровья и его профессиональной пригодности к конкретным военно-учетным специальностям.

2.2 Кандидаты представляют в военный комиссариат направление для прохождения предварительного отбора, характеристику из образовательной организации, а также документы из медицинских организаций, подтверждающие, что они не состоят на учете (наблюдении) по поводу психических расстройств, наркомании, алкоголизма, токсикомании, злоупотребления наркотическими средствами, инфицирования вирусом иммунодефицита человека, на диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний.

2.3 Предварительный отбор включает:

2.3.1 медицинское освидетельствование;

2.3.2 профессиональный психологический отбор.

2.4 Медицинское освидетельствование имеет целью определить соответствие гражданина требованиям, предъявляемым к военной подготовке,

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

пригодность к военной службе по состоянию здоровья и проводится военно-врачебной комиссией в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе.

Для допуска к военной подготовке рассматриваются кандидаты, имеющие заключение о годности к военной службе:

2.4.1 «А – годен к военной службе»;

2.4.2 «Б – годен к военной службе с незначительными ограничениями» (с обязательной записью заключения в карте медицинского освидетельствования: «Годен для поступления в военный учебный центр»).

2.5 Профессиональный психологический отбор – психологическое и психофизиологическое обследование кандидатов, направленное на получение объективных и надежных данных о личностных качествах и индивидуальных особенностях кандидата, необходимых для успешного обучения, а также оценку моральных и волевых качеств, условий воспитания и развития, мотивации и профессиональной направленности кандидата, содержание служебных и общественных (социально-психологических) характеристик.

Кандидаты, отнесенные по результатам профессионального психологического отбора к первой и второй категориям, рекомендуются в первую очередь. Кандидаты, отнесенные по результатам профессионального психологического отбора к третьей категории профессиональной пригодности, рассматриваются к допуску к военной подготовке после кандидатов, отнесенных к первой и второй категории профессиональной пригодности. Кандидаты, имеющие четвертую категорию профессиональной пригодности, для допуска к военной подготовке в ВУЦ при ВГТУ не рассматриваются.

2.6 Кандидаты, уклонившиеся от медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора или признанные по их результатам не годными к военной службе, а также своевременно не представившие результаты медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора, к конкурсному отбору не допускаются.

2.7 Не могут рассматриваться для поступления в ВУЦ при ВГТУ кандидаты:

2.7.1 не соответствующие требованиям, предъявляемым к гражданам, поступающим на военную службу по контракту;

2.7.2 в отношении которых вынесен обвинительный приговор и которым назначено наказание;

2.7.3 в отношении которых ведется дознание, либо предварительное следствие, или уголовное дело в отношении которых передано в суд;

2.7.4 имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления.

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

2.8 Результаты медицинского освидетельствования (с обязательной записью заключения в карте медицинского освидетельствования: «Годен для поступления в военный учебный центр») и профессионального психологического отбора кандидатов, прошедших предварительный отбор, в течение 5 рабочих дней направляются военным комиссариатом в ВУЦ при ВГТУ, либо в законвертованном виде выдаются на руки кандидату для представления в ВУЦ при ВГТУ.

3 Конкурсный отбор

3.1 Конкурсный отбор проводится в целях изучения результатов предварительного отбора кандидатов, оценки уровня физической подготовленности, а также степени мотивации к военной службе.

3.2 До завершения обучения на 1 курсе по согласованию с ректором начальник ВУЦ при ВГТУ проводит общее собрание с кандидатами из числа студентов, желающих пройти военную подготовку. На собрании доводятся основные положения федерального законодательства Российской Федерации, нормативных правовых актов Российской Федерации, ведомственных нормативных актов по военной подготовке, условия и порядок конкурсного отбора граждан для допуска к военной подготовке, порядок организации и проведения военной подготовки, аттестования в офицерский состав, а также обязанности граждан, пребывающих в запасе Вооруженных Сил.

3.3 Кандидат представляет в учебную часть ВУЦ при ВГТУ результаты предварительного отбора, полученные в военном комиссариате вместе с итоговыми оценками за последний семестр, справкой о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования, паспортом гражданина Российской Федерации, приписным свидетельством и документами, предоставляющими преимущественное право для допуска к военной подготовке по программам подготовки офицеров запаса.

3.4 Не допускаются к конкурсному отбору кандидаты, которые:

3.4.1 не явились для прохождения медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора;

3.4.2 по результатам медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора признаны ограниченно годными к военной службе или временно не годными к военной службе или отнесены к четвертой категории профессиональной пригодности;

3.4.3 своевременно не представили результаты медицинского освидетельствования и (или) профессионального психологического отбора;

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЗ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	И 2.08.01-2020

3.4.4 имеют академическую задолженность.

3.5 Преподавателями кафедры физического воспитания и спорта проводится оценка физической подготовленности кандидатов согласно требованиям Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденного приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200, в соответствии с нормативами, установленными Министерством обороны Российской Федерации для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

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 (приложение 1).

3.6 Уровень общеобразовательной подготовленности кандидатов для допуска к военной подготовке по программам подготовки офицеров запаса определяется по итоговым оценкам за последний семестр, переведенным в стобалльную шкалу путем умножения среднего балла по пятибалльной системе на двадцать.

3.7 Преимущественным правом при проведении конкурсного отбора для допуска к военной подготовке по программам подготовки офицеров запаса пользуются граждане из числа:

3.7.1 детей-сирот;

3.7.2 детей, оставшихся без попечения родителей;

3.7.3 членов семей военнослужащих;

3.7.4 граждан, прошедших военную службу по призыву.

3.8 Рейтинговый список кандидатов для допуска к военной подготовке по программам подготовки офицеров запаса выстраивается по сумме баллов, полученных за оценку уровня общеобразовательной и физической подготовленности.

4 Конкурсная комиссия

4.1 Для оценки результатов предварительного отбора кандидатов и проведения с ними мероприятий конкурсного отбора создается конкурсная комиссия Министерства обороны Российской Федерации (далее – конкурсная комиссия).

4.2 В состав конкурсной комиссии включаются должностные лица центральных органов военного управления, ответственных за организацию

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	И 2.08.01-2020

военной подготовки по военно-учетным специальностям, ВУЦ при ВГТУ и другие работники университета (по представлению ректора).

4.3 По результатам конкурсного отбора конкурсной комиссией принимается решение рекомендовать для допуска к военной подготовке кандидатов в количестве, установленном Министерством обороны Российской Федерации по каждой военно-учетной специальности.

4.4 Результаты конкурсного отбора доводятся до сведения, кандидатов, принимавших участие в конкурсном отборе, на следующий день, после подписания протоколов конкурсного отбора членами приемной комиссии на общем собрании участников конкурса.

4.5 Решение конкурсной комиссии может быть обжаловано гражданином в день объявления результатов. Жалоба должна быть рассмотрена конкурсной комиссией в день ее поступления.

4.6 Кандидаты, рекомендованные конкурсной комиссией для допуска к военной подготовке, в соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» заключают с Министерством обороны Российской Федерации договор об обучении в ВУЦ при ВГТУ по программам подготовки офицеров запаса.

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЦ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

Приложение 1

Оценка физической подготовленности граждан Российской Федерации, изъявивших желание заключить договор об обучении по программам военной подготовки офицеров запаса в ВУЦ при ВГТУ

Оценка физической подготовленности граждан Российской Федерации, изъявивших желание заключить договор об обучении по программам военной подготовки офицеров запаса в ВУЦ при ВГТУ, проводится согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) по трем упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км).

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 1

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

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

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЗ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

Таблица 2

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	1р=36	0,1с=26	3с=16
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	13,1	11.44
73	-	-	11.48
72	16	13,2	11.52
71	-	-	11.56
70	15	-	12.00
69	-	13,3	12.04

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЗ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

1	2	3	4
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

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ	И 2.08.01-2020
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНКУРСНОГО ОТБОРА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИЗЪЯВИВШИХ ЖЕЛАНИЕ ПРОЙТИ ВОЕННУЮ ПОДГОТОВКУ В ВУЗ ПРИ ВГТУ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

1	2	3	4
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

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. 1. Подтягивание на перекладине.

Упражнение 41. Бег на 100 м

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

Упражнение 46. Бег на 3 км.

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