

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. председателя приемной комиссии,
и.о. ректора РГРТУ

«29»

М.В. Дубков

2016 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

по физической подготовленности кандидатов,
из числа граждан, изъявивших желание поступить
в учебный военный центр при РГРТУ

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ...	3
3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	4
4. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ	5

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с Порядком проведения отбора граждан Российской Федерации для прохождения военной подготовки в учебных военных центрах, Приложение № 2 к приказу Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 июля 2009 г. № 666/249, кандидаты, поступающие в учебный военный центр сдают дополнительное вступительное испытание по физической подготовке.

Для оценки физической подготовленности кандидатов, приказом ректора РГРТУ создается комиссия из работников УВЦ и кафедры физического воспитания.

Председатель комиссии при организации и проведении дополнительного вступительного испытания руководствуется настоящей программой и Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), введенным в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года.

Оценка физической подготовленности кандидата заносится в конкурсный список и прибавляется к сумме баллов, полученной в результате учета результатов единого государственного экзамена.

С кандидатами, не выполнившими требования по физической подготовленности договор о целевом приеме не заключается.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

В целях проверки и оценки уровня физической подготовленности проводится проверка физической подготовки кандидатов. Проверка осуществляется в период вступительных испытаний кандидатов, до составления конкурсных списков.

Физические упражнения для проверки устанавливаются председателем комиссии, проводящим проверку.

Выполняются следующие виды физических упражнений: упражнения на общую или скоростную выносливость, силу, быстроту. Уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Проверка и оценка уровня физической подготовленности кандидатов определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение всех физических упражнений.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка.

Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученных результатов не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту,

силовые упражнения, упражнения на выносливость.

В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня.

Проверка физической подготовленности кандидатов проводится в спортивной форме одежды.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Кандидаты для зачисления в учебный военный центр сдают проверку по физической подготовке по 3 упражнениям:

- для граждан мужского пола – подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км;
- для граждан женского пола – сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед, бег на 100 м, бег на 1 км.

Нормативы соответствуют нормативам по физической подготовке для кандидатов из числа гражданской молодежи, поступающих в высшие военные учебные заведения.

Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 1).

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.

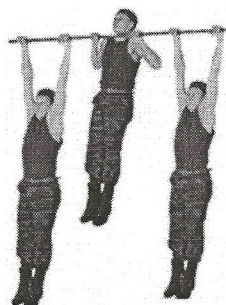


Рис. 1. Подтягивание на перекладине

Упражнение 15. Наклоны туловища вперед (рис. 2).

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.

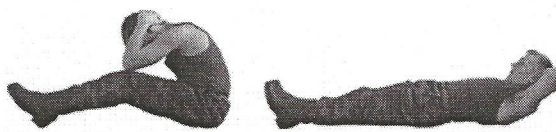


Рис. 2. Наклоны туловища вперед

Упражнение 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 3).

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

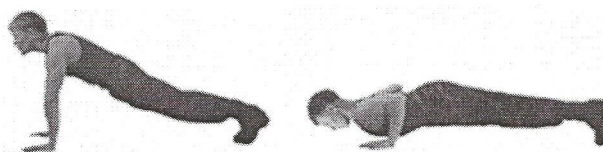


Рис. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнения 4, 15, 16 выполняются на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, на местности.

Упражнение 41. Бег на 100 м

Упражнение 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.

Упражнения 45, 46 проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

4. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

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

Таблица начисления баллов

	Граждане мужского пола			Граждане женского пола			
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 15 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 16 сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км
Ед. изм./ баллы	Количество раз	с	мин, с	Количество раз	Количество раз	с	мин, с
Баллы свыше	1р=36	0,1=26	3с=16	2р=6	2р=16	0,1=26	1с=16
1	2	3	4	6	16	10	14
100	30	11,8	9.50	62	34	14,8	3.40
99	-	-	9.52	-	33	14,9	3.41
98	29	11,9	9.54	-	32	-	3.42
97	-	-	9.57	61	31	15,0	3.43
96	28	12,0	10.00	-	30	-	3.44
95	-	-	10.03	-	-	15,1	-
94	27	12,1	10.07	60	29	-	3.45
93	-	-	10.10	-	-	15,2	-
92	26	12,2	10.13	-	28	-	3.46
91	-	-	10.16	59	-	15,3	-
90	25	12,3	10.19	-	27	-	3.47
89	-	-	10.22	-	-	15,4	-
88	24	12.4	10.25	58	26	-	3.48
87	-	-	10.28	-	-	15,5	-
86	23	12,5	10.30	-	25	-	3.49
85	-	-	10.33	57	-	15,6	-
84	22	12,6	10.36	-	24	-	3.50
83	-	-	10.39	-	-	15,7	-
82	21	12.7	10.42	56	23	-	3.51
81	-	-	10.45	-	-	15,8	-
80	20	12,8	10.48	-	22	-	3.52
79	-	-	10.51	55	-	15,9	-
78	19	12.9	10.54	-	21	-	3.53
77	-	-	10.57	-	-	16,0	-
76	18	13.0	11.00	54	20	-	3.54
75	-	-	11.03	-	-	16,1	-
74	17	13.1	11.06	-	-	-	3.55
73	-	-	11.09	53	19	-	-
72	16	13.2	11.12	-	-	16,2	3.56
71	-	-	11.15	-	-	-	-

70	15	-	11.18	52	18	-	-
69		13.3	11.21	-	-	16,3	3.57
68		-	11.24	-	-	-	-
67		-	11.27	51	17	-	-
66	14	13,4	11.30	-	-	16,4	3.58
65		-	11.34	-	-	-	-
64		-	11.38	50	16	-	-
63		13,5	11.42	-	-	16,5	3.59
62	13	-	11.46	-	-	-	-
61		-	11.50	49	15	-	-
60		13,6	11.54	-	-	16,6	4.00
59		-	11.57	-	-	-	4.02
58	12	-	12.00	48	14	16,7	4.04
57		13,7	12.03	-	-	-	4.07
56		-	12.06	47	-	16,8	4.00
55		-	12.09	-	13	16,9	4.13
54	11	13,8	12.12	46	-	-	4.16
53		-	12.15	-	-	17,0	4,19
52		-	12.18	45	12	17,1	4,22
51		13,9	12.21	-	-	17,2	4.25
50	10	-	12.24	44	-	-	4.27
49		-	12.27	-	11	17,3	4.29
48		14.0	12.30	43	-	17,4	4.31
47		-	12.33	-	-	17,6	4.33
46	9	14.1	12.36	42	10	-	4.35
45		-	12.40	-	-	17,7	4.37
44		14.2	12.46	41	-	17,8	4.39
43		-	12.52	-	-	17,9	4.41
42	8	14.3	12.58	40	9	-	4.43
41		-	13.04	-	-	18,0	4.45
40		14,4	13.10	39	-	18,1	4.47
39		-	13.16	-	-	-	4.49
38	7	14,5	13.22	38	8	18,2	4.51
37		-	13.28	-	-	18,3	4.53
36		14,6	13.34	37	-	18,4	4.55
35		-	13.40	-	-	18,5	4.57
34	6	14,7	13.46	36	7	-	4.59
33		-	13.52	-	-	18,6	5.01
32		14,8	13.58	35	-	18,7	5.03
31		14,9	14.04	-	-	18,8	5.05
30	5	15,0	14.10	34	6	18,9	5.07
29		15,1	14.20	-	-	19,0	5.09
28		15,2	14.30	-	-	19,2	5.10
27		15,3	14.40	33	-	19,4	5.15
26	4	15,4	14.50	-	5	19,6	5.20

Сумма, набранных баллов кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений.

Требования к физической подготовленности считаются выполненными, если кандидат набрал сумму баллов по таблице нормативов, соответствующую оценке «удовлетворительно» при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

Балльный эквивалент оценки кандидата по отдельному упражнению определяется:

«отлично» – 75 баллов;

«хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 35 баллов.

Таблица нормативов

Категории	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		отлично	хорошо	удовлетв.
Кандидаты из числа гражданской молодежи	26	170	150	120
Кандидаты из числа гражданской молодежи женского пола	26	170	150	120

Для определения оценки уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 балльную шкалу.

Таблица перевода суммы, набранных баллов в 100 балльную шкалу

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			
	120-149	150-169	170-195	195 и более
Перевод набранных баллов в 100 балльную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100	100

Если кандидат отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

Кандидат, не выполнивший назначенное физическое упражнение оценивается по нему «неудовлетворительно».

При невозможности кандидатом выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий определяет упражнение того же качества, при этом оценивается индивидуальная практическая подготовленность кандидата.

Кандидатам, не прибывшим на сдачу дополнительного вступительного испытания, по решению председателя комиссии может быть определен отдельный день для сдачи проверки по физической подготовке в период вступительных испытаний.

Результаты дополнительного испытания по физической подготовке оформляются отдельной ведомостью.

Программу составили:

Начальник УВЦ при РГРТУ



А.Е. Евдокимов

Программа рассмотрена и утверждена на заседании приемной комиссии, протокол № 42 от «29» 09 2016 г.

Ответственный секретарь
приемной комиссии



Д.С. Степанов