



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя
Приемной комиссии СФУ,
профессор по учебной работе

Д.С. Гуц

» октябрь 2021 г.

**Положение и программа проведения
дополнительного вступительного испытания профессиональной
направленности «Проверка уровня физической подготовленности»
для поступающих на обучение по программам специалитета
в Военный учебный центр ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный
университет» в 2022/23 учебном году**

1. Общие положения

Настоящее Положение определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценивания результатов дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности (далее – вступительное испытание) для поступающих на обучение по военно-учетным специальностям, реализуемым в Военном учебном центре ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ВУЦ, СФУ), в 2022/23 учебном году – проверка уровня физической подготовленности.

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет» на обучение по образовательным программам высшего образования – программам специалитета на 2022/23 учебный год (далее – Правила приема) и в целях определения у поступающих уровня физической подготовленности, необходимого для освоения основной образовательной программы по указанным специальностям, в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – Приказ Министра обороны РФ).

Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале.

2. Проведение вступительного испытания для определения уровня общей двигательной подготовленности

Вступительное испытание включает в себя выполнение трех тестов для определения уровня общей двигательной подготовленности поступающего:

1. Бег 100 м;

2. Бег 1000 м (для кандидатов-девушек);
3. Бег 3000 м (для кандидатов-юношей);
4. Подтягивание на перекладине – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки.

Оценивание результатов тестов осуществляется на основании шкал перевода результатов тестов в баллы (таблицы 1, 2).

Сумма баллов, набранных по результатам трех тестов, является итоговой оценкой по вступительному испытанию. Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

К сдаче вступительных испытаний допускаются поступающие в спортивной форме одежды.

Правила выполнения тестов для определения уровня общей физической подготовленности

1. Тест – подтягивание на высокой перекладине (юноши)

1.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук поступающего, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую сторону от ширины его плеч.

1.2. По команде экзаменатора «К снаряду» поступающий подходит к перекладине и имеет право в течение 1 минуты самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.3. Поступающий имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.4. Через 1 минуту после вызова к перекладине (в случае если поступающий не готов ранее), экзаменатор даёт команду «К выполнению упражнения – приступить», после которой поступающий должен приступить к выполнению упражнения.

1.5. При подтягивании поступающий обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало отсчёта экзаменатора, продолжить упражнение.

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

1.6. При подтягивании поступающему запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;

- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

1.7. Плавное изменение относительного положения частей тела поступающего при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

1.8. Поступающий имеет право:

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменять положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

1.9. После фиксации поступающим ИП (на 0,5 сек.) экзаменатор немедленно объявляет счёт завершённого подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: экзаменатор имеет право задержать счёт, если убеждён, что поступающий не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

1.10. При нарушении поступающим правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет» и кратко называет ошибку.

1.11. При ошибке «Перехват», что фиксируется при раскрывшейся ладони, поступающему не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.12. Если команда «Нет» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончить» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

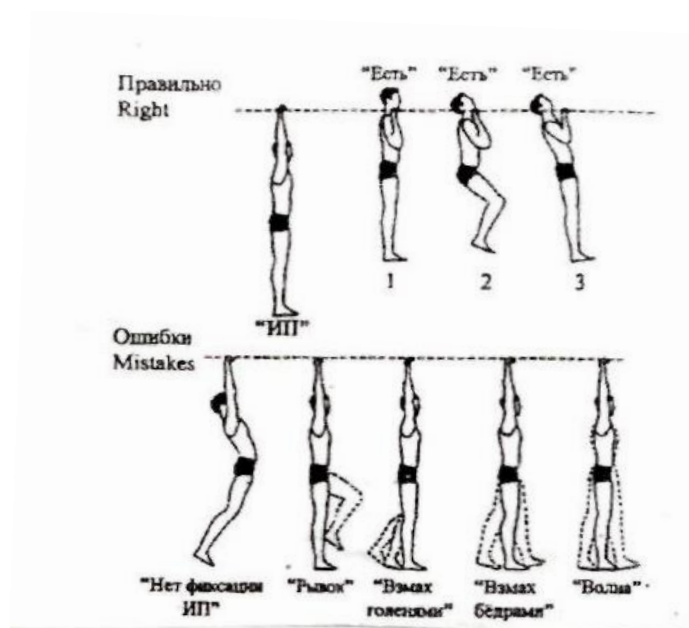


Рисунок 1 – Подтягивание на высокой перекладине

Таблица 1 – Ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине

Название	Видимое проявление ошибки
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	поступающий не принял ИП на 0,5 сек. (рис. 1, п. 1)
«рывок» (бёдрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис. 1, п. 2)
«взмах» (голенями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис. 1, пп. 3, 4)
«волна»	поочерёдное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 1, п. 5)
«поочерёдно»	явно видимое поочерёдное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«перехват»	поступающий раскрыл ладонь (экзаменатор увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	поступающий остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения

2. Тест – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

2.1. Сгибание-разгибание рук выполняется из ИП – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Указание: расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

2.2. По команде экзаменатора «К снаряду» поступающая подходит к контактной платформе и имеет право в течение 1 минуты опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.

2.3. Через 1 минуту после вызова к снаряду (если поступающая не подготовилась раньше), экзаменатор подаёт команду «К выполнению упражнения – приступить», после которой поступающая должна приступить к выполнению упражнения.

2.4. При сгибании-разгибании поступающая **обязана:**

- из ИП согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду экзаменатора «Нет», зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП и, после того как названы кратко ошибки и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

Указание: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

2.5. Поступающей **запрещено:**

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «К выполнению упражнения – приступить»;
- во время отдыха нарушать ИП;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;

- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;

- касаться платформы грудью более чем на 1 сек.

2.6. Поступающая **имеет право:**

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.7. При нарушении поступающей правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет» и кратко называет ошибку. После фиксации ИП на 0,5 сек. объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Указание: экзаменатор имеет право задержать предыдущий счёт, если он убеждён, что поступающая не зафиксировала ИП на 0,5 сек.

2.8. За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук, что отмечается командой «Нет», названием ошибки и предыдущим счётом, не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

2.9. Если команда «Нет» повторяется трижды подряд, экзаменатор даёт команду «Закончить» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Таблица 2 – Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу

Название	Видимое проявление ошибки
«нет касания»	поступающая не коснулась грудью контактной платформы
«нет фиксации»	поступающая не приняла ИП на 0,5сек.
«плечи»	плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх или вниз от туловища (см. рис. 2, пп. 1а, 1б)
«бёдра»	бёдра касаются пола (см. рис. 2, п. 2)
«таз»	таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» (см. рис. 2, пп. 3а и 3б)
«волна»	поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. (см. рис. 2, п. 4)
«поочерёдно»	ясно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	поступающая более чем 1 сек. лежит на контактной платформе
«угол»	при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более чем на 45°
«нарушено исходное»	во время отдыха нарушено ИП

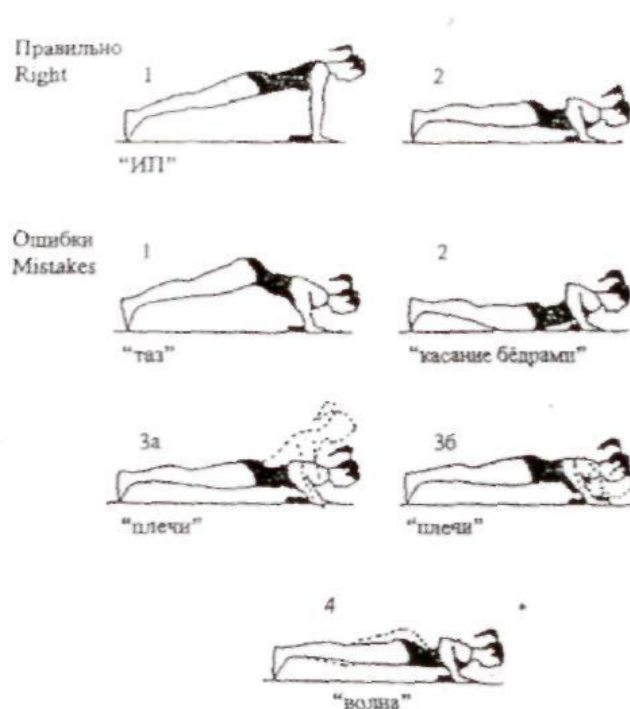


Рисунок 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

3. Тест – бег на 1000 м для кандидатов-девушек, 3000 м для кандидатов-юношей.

Поступающие осуществляют бег по стадиону. Количество стартующих в одном забеге – до 10 человек. Форма одежды – короткая спортивная форма, допускается легкоатлетическая обувь с шипами.

3.1. *Старт* – После команды «На старт» поступающие без промедления занимают место за линией старта. Поступающий должен начинать движение с «высокого старта», т.е. из положения стоя, при этом не должен касаться руками или ногами стартовой линии или земли за ней.

3.2. После того как стартер убедился в готовности поступающих к старту, он даёт команду «Марш».

3.3. После того как поступающий занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш», если он сделал это раньше, объявляется – **фальстарт**.

Указание: фальстарт объявляется также в том случае, если, по мнению экзаменатора, поступающий не выполнил команду «На старт» после истечения определённого времени или после команды «На старт» кто-либо из поступающих мешает другим стартующим, создавая шум, или каким-то другим образом.

3.4. Поступающий, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешён только один фальстарт без удаления поступающего, совершившего его. Поступающий, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в кроссе.

3.5. *Бег по дистанции* – Во время бега по дистанции поступающий должен двигаться по дорожке так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него (с левой стороны обход разрешается

только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки на такое расстояние, при котором можно пройти мимо него, не коснувшись).

3.6. Поступающий, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху). Бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путём задерживать его продвижение. Поступающие, допустившие указанные нарушения, отстраняются от выполнения теста.

3.7. Поступающий отстраняется от выполнения теста также в следующих случаях:

- если во время бега получает какую-либо запрещённую помощь;
- если покидает дорожку, т.е. переходит за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки.

3.8. *Финиш* – результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

3.9. Преодолевшим дистанцию является поступающий, пересекающий плоскость финиша всем телом и без посторонней помощи. Если после касания плоскости финиша туловищем поступающий упадёт на линию, но затем самостоятельно пересечёт плоскость финиша, время и его порядок прихода на финиш сохраняются.

4. Тест – бег на 100 м

4.1. Упражнение выполняется по забегам из трех человек. Список участников забега объявляется экзаменатором.

4.2. Поступающий самостоятельно готовит стартовые колодки для принятия положения «Низкий старт».

4.3. По команде «На старт» необходимо обеими ногами встать в колодки с опорой на одно колено и на кисти рук, расположенные перед линией старта. По команде «Внимание» поднять таз, полностью упираясь ступнями ног в колодки и, не перемещая вес тела на руки (плечи находятся на уровне линии старта), приготовиться к старту.

4.4. Поступающий стартует по команде судьи-стартера «Марш». Команда «Марш» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Любые движения поступающего после команды «Внимание» запрещены.

4.5. Преодоление дистанции осуществляется только по своей дорожке. Переход на другую дорожку **запрещен**.

Таблица 3 – Оценка физической подготовленности кандидатов, поступающих в ВУЦ (в соответствии со ст. 234, 253 Приказа Министра обороны РФ) и шкала перевода результатов тестов в баллы для поступающих в ВУЦ

Оценка физической подготовленности	За три упражнения		
Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	120-149	150-169	170 и более
Перевод суммы, набранных баллов в 100 балльную шкалу	25-54	55-74	75-100

Сумма баллов	Шкала перевода	Сумма баллов	Шкала перевода	Сумма баллов	Шкала перевода
119 и менее	20	150	55	170	75
120	25	151	56	171	76
121	26	152	57	172	77
122	27	153	58	173	78
123	28	154	59	174	79
124	29	155	60	175	80
125	30	156	61	176	81
126	31	157	62	177	82
127	32	158	63	178	83
128	33	159	64	179	84
129	34	160	65	180	85
130	35	161	66	181	86
131	36	162	67	182	87
132	37	163	68	183	88
133	38	164	69	184	89
134	39	165	70	185	90
135	40	166	71	186	91
136	41	167	72	187	92
137	42	168	73	188	93
138	43	169	74	189	94
139	44			190	95
140	45			191	96
141	46			192	97
142	47			193	98
143	48			194	99
144	49			195 и выше	100
145	50				
146	51				
147	52				
148	53				
149	54				

Примечание: Оценка физической подготовленности проводится по результатам трех выполненных упражнений, характеризующих различные физические качества. Указанные нормативы соответствуют нормативам по физической подготовке для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования (Приложение 16 к ст. 245 Приказа Министра обороны РФ).

Таблица 4 – Порядок начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке поступающих в ВУЦ

Юноши			БАЛЛЫ	Девушки		
Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3 километра		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Бег на 100 метров	Бег на 1 километр
кол-во раз	сек.	мин., сек.		кол-во раз	сек.	мин., сек.
30	11,8	10.30	100	34	14,8	3.40
-	-	10.32	99	33	14,9	3.41
29	11,9	10.34	98	32	-	3.42
-	-	10.35	97	31	15,0	3.43
28	12,0	10.38	96	30	-	3.44
-	-	10.40	95	-	15,1	-
27	12,1	10.42	94	29	-	3.45
-	-	10.44	93	-	15,2	-
26	12,2	10.46	92	28	-	3.46
-	-	10.48	91	-	15,3	-
25	12,3	10.50	90	27	-	3.47
-	-	10.52	89	-	15,4	-
24	12,4	10.54	88	26	-	3.48
-	-	10.56	87	-	15,5	-
23	12,5	10.58	86	25	-	3.49
-	-	11.00	85	-	15,6	-
22	12,6	11.04	84	24	-	3.50
-	-	11.08	83	-	15,7	-
21	12,7	11.12	82	23	-	3.51
-	-	11.16	81	-	15,8	-
20	12,8	11.20	80	22	-	3.52
-	-	11.24	79	-	15,9	-
19	12,9	11.28	78	21	-	3.53
-	-	11.32	77	-	16,0	-
18	13,0	11.36	76	20	-	3.54
-	-	11.40	75	-	16,1	-
17	13,1	11.44	74	-	-	3.55
-	-	11.48	73	19	-	-
16	13,2	11.52	72	-	16,2	3.56
-	-	11.56	71	-	-	-
15	-	12.00	70	18	-	-
-	13,3	12.04	69	-	16,3	3.57
-	-	12.08	68	-	-	-
-	-	12.12	67	17	-	-
14	13,4	12.16	66	-	16,4	3.58
-	-	12.20	65	-	-	-
-	-	12.24	64	16	-	-
-	13,5	12.28	63	-	16,5	3.59
13	-	12.32	62	-	-	-
-	-	12.36	61	15	-	-
-	13,6	12.40	60	-	16,6	4.00
-	-	12.44	59	-	-	4.02

Окончание таблицы 4

Юноши			БАЛЛЫ	Девушки		
Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3 километра		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Бег на 100 метров	Бег на 1 километр
кол-во раз	сек.	мин., сек.		кол-во раз	сек.	мин., сек.
12	-	12.48	58	14	16,7	4.04
-	13,7	12.52	57	-	-	4.07
-	-	12.56	56	-	16,8	4.00
-	-	13.00	55	13	16,9	4.13
11	13,8	13.04	54	-	-	4.16
-	-	13.08	53	-	17,0	4.19
-	-	13.12	52	12	17,1	4.22
-	13,9	13.16	51	-	17,2	4.25
10	-	13.20	50	-	-	4.27
-	-	13.24	49	11	17,3	4.29
-	14.0	13.28	48	-	17,4	4.31
-	-	13.32	47	-	17,6	4.33
9	14.1	13.36	46	10	-	4.35
-	-	13.40	45	-	17,7	4.37
-	14.2	13.44	44	-	17,8	4.39
-	-	13.48	43	-	17,9	4.41
8	14.3	13.52	42	9	-	4.43
-	-	13.56	41	-	18,0	4.45
-	14,4	14.00	40	-	18,1	4.47
-	-	14.04	39	-	-	4.49
7	14,5	14.08	38	8	18,2	4.51
-	-	14.12	37	-	18,3	4.53
-	14,6	14.16	36	-	18,4	4.55
-	-	14.20	35	-	18,5	4.57
6	14,7	14.24	34	7	-	4.59
-	-	14.28	33	-	18,6	5.01
-	14,8	14.32	32	-	18,7	5.03
-	14,9	14.36	31	-	18,8	5.05
5	15,0	14.40	30	6	18,9	5.07
-	15,1	14.44	29	-	19,0	5.09
-	15,2	14.48	28	-	19,2	5,10
-	15,3	14.52	27	-	19,4	5.15
4	15,4	14.56	26	5	19,6	5.20
3 и меньше	15,5 и выше	14.57 и выше	0	4 и меньше	19,7 и выше	5.21 и выше