



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

Утверждаю»
Председатель приемной комиссии,
Ректор ПГУ А.Д. Гуляков

26 сентября

2018 г.

ПРОГРАММА

вступительного испытания профессиональной направленности
по оценке физической подготовленности кандидатов
поступающих на обучение по программе военной подготовке в
учебном военном центре
при Пензенском государственном университете по специальностям:
**09.05.01 «Применение и эксплуатация автоматизированных
систем специального назначения»;**
**10.05.02 «Информационная безопасность
телекоммуникационных систем»;**
11.05.01. «Радиоэлектронные системы и комплексы»

Составитель

к.с.н, доцент Ю.И. Тихонова

к.т.н., доцент полковник А.В. Дурнев

Пенза, ПГУ 2018

1. Раздел. Пояснительная записка

1.1. Программа вступительных испытаний профессиональной направленности по физической подготовке (экзамен)

Вступительные испытания профессиональной направленности по оценке физической подготовленности кандидатов поступающих на обучение по программе военной подготовки в учебном военном центре при Пензенском государственном университете по специальностям:

11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы»

10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем»

09.05.01 «Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения».

Оценка физической подготовленности проводится комиссией, назначаемой ректором Пензенского государственного университета, в состав которой в обязательном порядке включаются специалисты по физическому воспитанию и спорту образовательного учреждения. Оценка физической подготовленности проводится по трем упражнениям, характеризующим различные физические качества. Нормативы должны соответствовать нормативам по физической подготовке для кандидатов, поступающих в высшие военные учебные заведения. По результатам выставляется общая оценка в порядке, установленном в Министерстве обороны.

Результаты по всем видам профессиональных испытаний (экзамена) после выполнения каждого из видов и упражнений в практических дисциплинах фиксируются и сообщаются абитуриенту, а итоговая оценка выставляется единой оценкой в соответствующих баллах в экзаменационный лист абитуриента.

2. Раздел. Практический

2.1. Профессиональные испытания по оценке физической подготовленности кандидатов поступающих на обучение по программе военной подготовки в учебном военном центре при Пензенском государственном университете

Вступительные испытания профессиональной направленности по физической подготовке (экзамен) проводятся в форме соревнований в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации N 200 от 21 апреля 2009 г. (в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560) «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Кандидаты обязаны знать программу вступительных испытаний профессиональной направленности (экзамена) состоящего из набора трех обязательных физических упражнений, направленных на выявление у них таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость. Соблюдать правила техники безопасности при подготовке и выполнении рекомендованных к использованию, в ходе подготовки и ведения экзамена, ОРУ, беговых, специальных силовых, а также основных экзаменационных двигательных действий на спортивных объектах и площадках (типа учебно-оздоровительный центр стадиона «Труд», спортивный зал и т.д.), на базе которых непосредственно проходит экзамен, включая при этом, разрешенные для использования в подобных мероприятиях, стандартные спортивные снаряды.

При себе абитуриенты должны иметь спортивную форму (спортивная майка, трусы или спортивное трико, беговые кроссовки и т.д.), нагрудный номер, соответствующий порядковому значению экзаменационного листа абитуриента.

2.2. Виды профессиональных тестовых испытаний (экзамена)

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения и учебные военные центры из числа гражданской молодежи **мужского пола** сдают экзамен по физической подготовке по 3 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км).

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в последовательности: упражнение 4 (подтягивание на перекладине), упражнение 41 (бег на 100 м), упражнение 46 (бег на 3 км).

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

Проверка физической подготовленности кандидатов проводится в спортивной форме одежды.

Кандидат, не выполнивший назначенное физическое упражнение, оценивается по нему на оценку «неудовлетворительно». Если кандидат отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он также оценивается на оценку «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

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

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

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

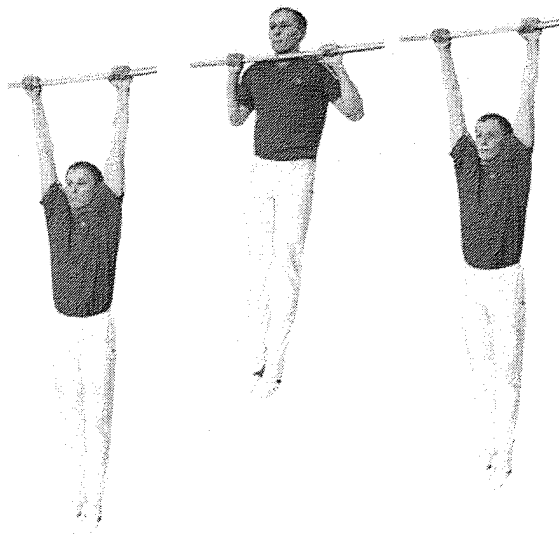


Рис.1 Подтягивание на перекладине

Упражнение 41. Бег на 100 м.

Упражнения 41 выполняются 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 отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью кандидатов;
- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- точным выполнением кандидатами требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду;
- непрерывным контролем за состоянием кандидатов.

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения и учебные военные центры используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 балльную шкалу.

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения и учебные военные центры из числа гражданской молодежи **женского пола** сдают экзамен по физической подготовке по 3 упражнениям (наклоны туловища вперед, бег на 100 м, бег на 1 км).

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В ходе проверки физические упражнения выполняются в последовательности: упражнение 2 (наклоны туловища вперед), упражнение 41 (бег на 100 м), упражнение 45 (бег на 1 км).

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

Проверка физической подготовленности кандидатов проводится в спортивной форме одежды.

Кандидат, не выполнивший назначенное физическое упражнение, оценивается по нему на оценку «неудовлетворительно». Если кандидат отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то он также оценивается на оценку «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

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

Упражнение 2. Наклон туловища из положения лежа (Рис. 2).

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.



Рис. 2. Наклоны туловища вперед

Упражнение 41. Бег на 100 м

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

Упражнение 45. Бег на 1 км.

Упражнение 45 проводится на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью кандидатов;
- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- точным выполнением кандидатами требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду;
- непрерывным контролем за состоянием кандидатов.

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения и учебные военные центры используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу.

Таблица №1

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

	Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица мужского пола)			Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица женского пола)		
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км
Ед. изм./баллы	Количество раз	с	мин, с	Количество раз	с	мин, с
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

	Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица мужского пола)			Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица женского пола)		
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км
Ед. изм./баллы	Количество раз	с	мин, с	Количество раз	с	мин, с
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

	Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица мужского пола)			Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица женского пола)		
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км
Ед. изм./баллы	Количество раз	с	мин, с	Количество раз	с	мин, с
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
25	-	15,6	15.00		19,8	5.25
24	-	15,8	15.04	17	20,0	5.30
23	-	16,0	15.08		20,2	5.35
22	3	16,2	15.12	16	20,4	5.40
21	-	16,4	15.16		20,6	5.50
20	-	16,7	15.20	15	20,8	6.00
19	-	16,9	15.24		21,0	6.10
18	-	17,1	15.28	14	21,1	6.20
17	-	17,3	15.32			
16	2	17,5	15.36			
15	-	17,6	15.40			
14	-	17,7	15.44			
13	-	17,8	15.48			
12	-	18,0	15.52			
11	-	18,1	15.56			
10	-	18,2	16.00			

	Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица мужского пола)			Для кандидатов поступающих в военно-учебные заведения (лица женского пола)		
	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км
Ед. изм./баллы	Количество раз	с	мин, с	Количество раз	с	мин, с
9	-	18,3	16.06			
8	-	18,4	16.12			
7	-	18,5	16.18			
6	1	18,9	16.24			

Таблица №2

Таблица оценки физической подготовленности

Категория	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		5	4	3
Кандидаты в учебный военный центр из числа гражданской молодежи (в том числе женского пола)	26	170	150	120

Таблица №3

Таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу

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

Разработчики программы
вступительных испытаний:

Доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры»

к.с.н., доцент

Ю. Тихонова

Заместитель начальника учебного военного центра при ПГУ

к.т.н., доцент, полковник

А. Дурнев