

Программа вступительного испытания по физической подготовке

Программа вступительного испытания по Физической подготовке для кандидатов, поступающих в Военный учебный центр при Южном федеральном университете (далее по тексту - ВУЦ), составлена в соответствии с положениями Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (далее - Федеральный закон № 53-ФЗ), постановления Правительства Российской Федерации от 3 июля 2019 г. № 848 «Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования», Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденного приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 года №230.

Цель проведения оценки физической подготовки является качественное проведение отбора граждан, изъявивших желание поступить в ВУЦ на программы офицеров кадра, офицеров, сержантов и солдат запаса и определения их соответствия требованиям законодательства Российской Федерации, предъявляемым к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Задачей вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации. Оценка уровня физической подготовленности кандидата, поступающего в ВУЦ, проводится по трем упражнениям, характеризующим физические качества как сила, быстрота и выносливость. Упражнения выполняются в спортивной форме одежды. На выполнение каждого упражнения кандидату дается только одна попытка.

Повторное выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

Абитуриенты проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовленности с учетом пола и возраста (**выполняются по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость» и упражнение в плавании (при наличии условий)**):

1) для кандидатов мужского пола до 25 лет:

- сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

2) для кандидатов мужского пола 25 лет и старше:

- сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);

3) для кандидатов женского пола:

- сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км).

Минимальный пороговый уровень в каждом упражнении составляет:

для абитуриентов мужского пола до 25 лет – 30 баллов:

- подтягивание на перекладине – 5 раз;
- подъем переворотом на перекладине – 5 раз;
- подъем силой на перекладине – 3 раза;
- рывок гири (весовые категории: 70 кг – 26 раз, 80 кг – 36 раз, свыше 80 кг – 46 раз);
- бег на 60 м – 9,6 секунды;
- бег на 100 м – 15,4 секунды;
- челночный бег 10×10 м – 27,6 секунды;
- бег на 1 км – 4 минуты 00 секунд;
- бег на 3 км – 14 минут 40 секунд;

для абитуриентов мужского пола 25 лет и старше – 28 баллов:

- подтягивание на перекладине – 5 раз;
- подъем переворотом на перекладине – 5 раз;
- подъем силой на перекладине – 2 раза;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 15 раз;

- рывок гири (весовые категории: 70 кг – 24 раза, 80 кг – 34 раза, свыше 80 кг – 44 раза);
- толчок двух гирь (весовые категории: 70 кг – 5 раз, 80 кг – 8 раз, свыше 80 кг – 10 раз);
- жим штанги лежа (весовые категории: 70 кг – 2 раза, 80 кг – 5 раз, свыше 80 кг – 6 раз);
- бег на 60 м – 9,6 секунды;
- бег на 100 м – 15,6 секунды;
- челночный бег 10×10 м – 27,7 секунды;
- бег на 400 м – 1 минута 22 секунды;
- бег на 1 км – 4 минуты 10 секунд;
- бег на 3 км – 14 минут 48 секунд;

для абитуриентов женского пола до 25 лет – 8 баллов:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5 раз;
- наклоны туловища вперед – 8 раз,
- бег на 60 м – 11,2 секунды;
- бег на 100 м – 18,4 секунды;
- челночный бег 10×10 м – 33,6 секунды;
- бег на 400 м – 1 минута 49 секунд;
- бег на 1 км – 5 минут 55 секунд;

для абитуриентов женского пола 25 лет и старше – 7 баллов:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5 раз;
- наклоны туловища вперед – 7 раз;
- бег на 60 м – 11,3 секунды;
- бег на 100 м – 18,6 секунды;
- челночный бег 10×10 м – 33,7 секунды;
- бег на 400 м – 1 минута 50 секунд;
- бег на 1 км – 6 минут 00 секунд.

В то же время выполнение минимальных пороговых требований в каждом упражнении не дает положительной оценки. Минимально необходимое количество баллов для получения положительной оценки по результатам выполнения 3-х (4-х) упражнений указано в таблице.

	Пороговый уровень (минимум баллов в одном упражнении)	Минимально необходимое количество баллов	
		В трех упражнениях	В четырех упражнениях
Кандидаты мужского пола до 25 лет	30	120	180
Кандидаты мужского пола 25 лет и старше	28	110	160
Кандидаты женского пола до 25 лет	8	40	-
Кандидаты женского пола 25 лет и старше	7	35	-

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

Т А Б Л И Ц А

перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу

Гражданин до 25 лет		Гражданин 25 лет и старше				Баллы по 100-бальной шкале
Сумма баллов за выполнение физических упражнений						
в трех		в четырех	в трех		в четырех	
мужчины	женщины	мужчины	мужчины	женщины	мужчины	
1	2	3	4	5	6	7
120	40	180	110	35	160	25
121	41	181	111	36	161	26
122	42	182	112	37	162	27
123	43	183	113	38	163	28
124	44	184	114	39	164	29
125	45	185	115	40	165	30
126	46	186	116	41	166	31
127	47	187	117	42	167	32
128	48	188	118	43	168	33
129	49	189	119	44	169	34
130	50	190	120	45	170	35
131	51	191	121	46	171	36
132	52	192	122	47	172	37
133	53	193	123	48	173	38
134	54	194	124	49	174	39
135	55	195	125	50	175	40
136	56	196	126	51	176	41
137	57	197	127	52	177	42
138	58	198	128	53	178	43

139	59	199	129	54	179	44
140	60	200	130	55	180	45
141	61	201	131	56	181	46
142	62	202	132	57	182	47
143	63	203	133	58	183	48
144	64	204	134	59	184	49
145	65	205	135	60	185	50
146	66	206	136	61	186	51
147	67	207	137	62	187	52
148	68	208	138	63	188	53
149	69	209	139	64	189	54
150	70	210	140	65	190	55
151	71	211	141	66	191	56
152	72	212	142	67	192	57
153	73	213	143	68	193	58
154	74	214	144	69	194	59
155	75	215	145	70	195	60
156	76	216	146	71	196	61
157	77	217	147	72	197	62
158	78	218	148	73	198	63
159	79	219	149	74	199	64
160	80	220	150	75	200	65
161	81	221	151	76	201	66
162	82	222	152	77	202	67
163	83	223	153	78	203	68
164	84	224	154	79	204	69

165	85	225	155	80	205	70
166	86	226	156	81	206	71
167	87	227	157	82	207	72
168	88	228	158	83	208	73
169	89	229	159	84	209	74
170	90	230	160	85	210	75
171	91	231	161	86	211	76
172	92	232	162	87	212	77
173	93	233	163	88	213	78
174	94	234	164	89	214	79
175	95	235	165	90	215	80
176	96	236	166	91	216	81
177	97	237	167	92	217	82
178	98	238	168	93	218	83
179	99	239	169	94	219	84
180	100	240	170	95	220	85
181	101	241	171	96	221	86
182	102	242	172	97	222	87
183	103	243	173	98	223	88
184	104	244	174	99	224	89
185	105	245	175	100	225	90
186	106	246	176	101	226	91
187	107	247	177	102	227	92
188	108	248	178	103	228	93
189	109	249	179	104	229	94
190	110	250	180	105	230	95

191	111	251	181	106	231	96
192	112	252	182	107	232	97
193	113	253	183	108	233	98
194	114	254	184	109	234	99
195	115	255	185	110	235	100

При условии успешного прохождения поступающим вступительного испытания по Физической подготовке, набранные баллы прибавляются к сумме баллов, полученной в результате учета результатов единого государственного экзамена и учитываются при проведении конкурса для зачисления в ВУЦ.