

**Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации**

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа
(национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина»**

ПРОГРАММА
вступительных испытаний по физической подготовке
для поступающих на 1–ый курс учебного военного центра при
РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
в 2021 году

Москва 2020 г.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Программа испытаний по физической подготовке предназначена для кандидатов поступающих в учебный военный центр при РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина. Основная цель данной программы – определить уровень физической подготовки абитуриентов для поступления в учебный военный центр при РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина.

Программа включает в себя требования Наставления по физической подготовке (Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г. регистрационный № 14175. Приказом Министра обороны Российской Федерации № 560 от 31 июля 2013 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» года. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 августа 2013 г. Регистрационный № 29795).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Физическая подготовленность граждан, поступающих в учебный военный центр, оценивается по результатам и условиям выполнения минимальных требований всех физических упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности кандидатов.

Кандидаты для поступления из числа гражданской молодежи сдают экзамен по физической подготовке по 3-м упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км).

Упражнение. Бег на 3 км.

Упражнения проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Время определяется каждому участнику забега.

Упражнение. Бег на 100 м

Упражнения выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Время определяется каждому участнику забега.

Упражнение. 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

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОВЕРКЕ И ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Проверка физической подготовки проводится в целях определения уровня физической подготовленности кандидатов.

Проверка осуществляется в период вступительных испытаний кандидатов при поступлении в учебный военный центр.

Проверка проводится в течение одного дня.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в УВЦ используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложению № 1 и приложению № 2 к настоящей Программе.

Итоговое (среднеарифметическое) количество баллов, засчитывается в качестве оценки испытаний по физической подготовке.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Наставление по физической подготовке (Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г. регистрационный № 14175. Приказом Министра обороны Российской Федерации № 560 от 31 июля 2013 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» года. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 августа 2013 г. Регистрационный № 29795).

Программу составил:

Начальник Военного Учебного Центра
полковник

Лавренчук А.И.