

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

к Правилам приема в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина» (ИГЭУ)

Рассмотрено на заседании приемной комиссии ИГЭУ

Рассмотрено на заседании Ученого совета ИГЭУ

## **ПРАВИЛА**

### **проведения вступительного испытания по физической подготовленности для лиц, поступающих на обучение в учебный военный центр**

1. Лица, желающие поступить в учебный военный центр ИГЭУ, в дополнении к общеобразовательным предметам сдают вступительное испытание по физической подготовленности, проводимое специалистами по физическому воспитанию и спорту ИГЭУ по трем упражнениям, характеризующим различные физические качества:

- для мужчин – бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивание на перекладине;
- для женщин – бег на 100 метров, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед из положения лежа.

2. Вступительные испытания по физической подготовленности проводится в срок с 20 июня по 26 июля 2016 года в нескольких группах по мере приема документов. Расписание вступительных испытаний утверждается и доводится до сведения поступающих не позднее 1 июня 2016 года. В заявлении о приеме поступающий на обучение в учебный военный центр указывает группу, в которой он желает пройти данное вступительное испытание. При превышении предельного количества лиц, у которых может быть принят экзамен в указанной абитуриентом группе, поступающему может быть назначена иная группа для прохождения вступительного испытания.

3. Поступающий имеет право однократно сдать вступительное испытание по физической подготовленности. Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), по решению приемной комиссии допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, получившие неудовлетворительную оценку на вступительном испытании, зачислению в ИГЭУ по целевому приему в учебный военный центр не подлежат.

4. В каждой группе вступительное испытание по физической подготовленности проводится по всем упражнениям в один день. Отдельные упражнения поступающие проходят в порядке их перечисления в пункте 1 данного приложения. Перерыв между отдельными упражнениями должен составлять не менее 1 часа.

5. Каждое упражнение вступительного испытания оценивается по 100-балльной шкале по нормативам, приведенным в табл. П.3.1 (в соответствии с Приказом Министра обороны №200 от

21 апреля 2009 года). Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания, по каждому упражнению устанавливается равным 26 баллам, по сумме трех упражнений – 120 баллам.

6. При прохождении вступительного испытания поступающему запрещается использовать средства и устройства, искусственно повышающие физические способности человека, кроме средств, разрешенных к использованию членами экзаменационной комиссии. Запрещается сдавать вступительное испытание в одежде и (или) в обуви, которые могут приводить к порче спортивного инвентаря ИГЭУ. При нарушении поступающим во время проведения вступительных испытаний настоящих Правил уполномоченные должностные лица ИГЭУ вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении.

7. В случае отказа лица, сдающего вступительное испытание по физической подготовленности, начать выполнение очередного упражнения, ему выставляется за это упражнение 0 баллов. В случае отсутствия поступающего на месте проведения вступительного испытания к моменту начала выполнения группой очередного упражнения, ему выставляется за это упражнение 0 баллов. Если поступающий не закончил выполнение любого из беговых упражнений (бег на 100 метров, бег на 1000 метров, бег на 3000 метров) или время выполнения упражнения превышает норматив, соответствующий нулевому баллу за это упражнение, за это упражнение поступающему выставляется 0 баллов.

8. В случае, если время выполнения поступающим бегового упражнения находится между двумя результатами, указанными в табл. П.3.1 по соответствующему упражнению, выставляется балл, соответствующий ближайшему большему значению времени.

9. Упражнение «Наклоны туловища вперед» выполняется из исходного положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги закреплены. За один повтор (раз) засчитывается комплекс движений, состоящий из наклона туловища из исходного положения вперед до касания локтями коленей и возврата в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течении 1 минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.

10. Упражнение «Подтягивание на перекладине» выполняется из исходного положения (вис, прямой хват сверху, кисти на ширине плеч, ноги вместе, локти полностью разогнуты). За один повтор (раз) засчитывается комплекс движений, состоящий из сгиба рук из исходного положения до положения, при котором подбородок полностью находится выше перекладины, и разгибания рук до исходного положения. Положение вися фиксируется. Запрещается выполнение движений рывком и (или) махом. Выполнение упражнения считается законченным, если поступающий отпустил руки от перекладины или коснулся ногами земли или пола.

11. В случае появления травм при прохождении вступительного испытания по физической подготовленности, подтвержденных медицинской справкой из травматологического пункта, решением приемной комиссии поступающему может быть предоставлена возможность сдать вступительное испытание в резервный день. Отдельные упражнения, выполнение которых поступающий завершил до появления травмы, не пересдаются.

12. По результатам вступительного испытания по физической подготовленности выставляется общая оценка в соответствии с таблицей перевода, представленной в табл. П.3.2 (в соответствии с Приказом Министра обороны №200 от 21 апреля 2009 года). Результаты вступительного испытания размещаются на официальном сайте и на информационном стенде не позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания.

13. Апелляция по результатам проведения вступительного испытания подается в день проведения вступительного испытания. Правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний, проводимых ИГЭУ самостоятельно, приведены в разделе 7 Правил приема.

**Таблица П.3.1.** Таблица начисления баллов за выполнение отдельных упражнений на вступительном испытании по физической подготовленности

Баллы за упражнение	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3000 метров	Наклоны туловища из положения лежа	Бег на 100 метров	Бег на 1000 метров
100 баллов	30 раз и более	11,8 сек и менее	10 минут 30 сек и менее	55 раз и более	14,8 сек и менее	3 минуты 40 сек и менее
99 баллов	—	—	10 минут 32 сек	—	14,9 сек	3 минуты 41 сек
98 баллов	29 раз	11,9 сек	10 минут 34 сек	54 раз	—	3 минуты 42 сек
97 баллов	—	—	10 минут 35 сек	—	15 сек	3 минуты 43 сек
96 баллов	28 раз	12 сек	10 минут 38 сек	53 раз	—	3 минуты 44 сек
95 баллов	—	—	10 минут 40 сек	—	15,1 сек	—
94 балла	27 раз	12,1 сек	10 минут 42 сек	52 раз	—	3 минуты 45 сек
93 балла	—	—	10 минут 44 сек	—	15,2 сек	—
92 балла	26 раз	12,2 сек	10 минут 46 сек	51 раз	—	3 минуты 46 сек
91 балл	—	—	10 минут 48 сек	—	15,3 сек	—
90 баллов	25 раз	12,3 сек	10 минут 50 сек	50 раз	—	3 минуты 47 сек
89 баллов	—	—	10 минут 52 сек	—	15,4 сек	—
88 баллов	24 раз	12,4 сек	10 минут 54 сек	49 раз	—	3 минуты 48 сек
87 баллов	—	—	10 минут 56 сек	—	15,5 сек	—
86 баллов	23 раз	12,5 сек	10 минут 58 сек	48 раз	—	3 минуты 49 сек
85 баллов	—	—	11 минут 00 сек	—	15,6 сек	—
84 балла	22 раз	12,6 сек	11 минут 04 сек	47 раз	—	3 минуты 50 сек
83 балла	—	—	11 минут 08 сек	—	15,7 сек	—
82 балла	21 раз	12,7 сек	11 минут 12 сек	46 раз	—	3 минуты 51 сек
81 балл	—	—	11 минут 16 сек	—	15,8 сек	—
80 баллов	20 раз	12,8 сек	11 минут 20 сек	45 раз	—	3 минуты 52 сек
79 баллов	—	—	11 минут 24 сек	—	15,9 сек	—
78 баллов	19 раз	12,9 сек	11 минут 28 сек	44 раз	—	3 минуты 53 сек
77 баллов	—	—	11 минут 32 сек	—	16 сек	—

Баллы за упражнение	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3000 метров	Наклоны туловища из положения лежа	Бег на 100 метров	Бег на 1000 метров
76 баллов	18 раз	13 сек	11 минут 36 сек	43 раз	—	3 минуты 54 сек
75 баллов	—	—	11 минут 40 сек	—	16,1 сек	—
74 балла	17 раз	13,1 сек	11 минут 44 сек	42 раз	—	3 минуты 55 сек
73 балла	—	—	11 минут 48 сек	—	—	—
72 балла	16 раз	13,2 сек	11 минут 52 сек	41 раз	16,2 сек	3 минуты 56 сек
71 балл	—	—	11 минут 56 сек	—	—	—
70 баллов	15 раз	—	12 минут 00 сек	40 раз	—	—
69 баллов	—	13,3 сек	12 минут 04 сек	—	16,3 сек	3 минуты 57 сек
68 баллов	—	—	12 минут 08 сек	39 раз	—	—
67 баллов	—	—	12 минут 12 сек	—	—	—
66 баллов	14 раз	13,4 сек	12 минут 16 сек	38 раз	16,4 сек	3 минуты 58 сек
65 баллов	—	—	12 минут 20 сек	—	—	—
64 балла	—	—	12 минут 24 сек	37 раз	—	—
63 балла	—	13,5 сек	12 минут 28 сек	—	16,5 сек	3 минуты 59 сек
62 балла	13 раз	—	12 минут 32 сек	36 раз	—	—
61 балл	—	—	12 минут 36 сек	—	—	—
60 баллов	—	13,6 сек	12 минут 40 сек	35 раз	16,6 сек	4 минуты 00 сек
59 баллов	—	—	12 минут 44 сек	—	—	4 минуты 02 сек
58 баллов	12 раз	—	12 минут 48 сек	34 раз	16,7 сек	4 минуты 04 сек
57 баллов	—	13,7 сек	12 минут 52 сек	—	—	4 минуты 07 сек
56 баллов	—	—	12 минут 56 сек	33 раз	16,8 сек	4 минуты 10 сек
55 баллов	—	—	13 минут 00 сек	—	16,9 сек	4 минуты 13 сек
54 балла	11 раз	13,8 сек	13 минут 04 сек	32 раз	—	4 минуты 16 сек
53 балла	—	—	13 минут 08 сек	—	17 сек	4 минуты 19 сек
52 балла	—	—	13 минут 12 сек	31 раз	17,1 сек	4 минуты 22 сек

Баллы за упражнение	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3000 метров	Наклоны туловища из положения лежа	Бег на 100 метров	Бег на 1000 метров
51 балл	—	13,9 сек	13 минут 16 сек	—	17,2 сек	4 минуты 25 сек
50 баллов	10 раз	—	13 минут 20 сек	30 раз	—	4 минуты 27 сек
49 баллов	—	—	13 минут 24 сек	—	17,3 сек	4 минуты 29 сек
48 баллов	—	14 сек	13 минут 28 сек	29 раз	17,4 сек	4 минуты 31 сек
47 баллов	—	—	13 минут 32 сек	—	17,6 сек	4 минуты 33 сек
46 баллов	9 раз	14,1 сек	13 минут 36 сек	28 раз	—	4 минуты 35 сек
45 баллов	—	—	13 минут 40 сек	—	17,7 сек	4 минуты 37 сек
44 балла	—	14,2 сек	13 минут 44 сек	27 раз	17,8 сек	4 минуты 39 сек
43 балла	—	—	13 минут 48 сек	—	17,9 сек	4 минуты 41 сек
42 балла	8 раз	14,3 сек	13 минут 52 сек	26 раз	—	4 минуты 43 сек
41 балл	—	—	13 минут 56 сек	—	18 сек	4 минуты 45 сек
40 баллов	—	14,4 сек	14 минут 00 сек	25 раз	18,1 сек	4 минуты 47 сек
39 баллов	—	—	14 минут 04 сек	—	—	4 минуты 49 сек
38 баллов	7 раз	14,5 сек	14 минут 08 сек	24 раз	18,2 сек	4 минуты 51 сек
37 баллов	—	—	14 минут 12 сек	—	18,3 сек	4 минуты 53 сек
36 баллов	—	14,6 сек	14 минут 16 сек	23 раз	18,4 сек	4 минуты 55 сек
35 баллов	—	—	14 минут 20 сек	—	18,5 сек	4 минуты 57 сек
34 балла	6 раз	14,7 сек	14 минут 24 сек	22 раз	—	4 минуты 59 сек
33 балла	—	—	14 минут 28 сек	—	18,6 сек	5 минут 01 сек
32 балла	—	14,8 сек	14 минут 32 сек	21 раз	18,7 сек	5 минут 03 сек
31 балл	—	14,9 сек	14 минут 36 сек	—	18,8 сек	5 минут 05 сек
30 баллов	5 раз	15,0 сек	14 минут 40 сек	20 раз	18,9 сек	5 минут 07 сек
29 баллов	—	15,1 сек	14 минут 44 сек	—	19 сек	5 минут 09 сек
28 баллов	—	15,2 сек	14 минут 48 сек	19 раз	19,2 сек	5 минут 10 сек
27 баллов	—	15,3 сек	14 минут 52 сек	—	19,4 сек	5 минут 15 сек

Баллы за упражнение	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3000 метров	Наклоны туловища из положения лежа	Бег на 100 метров	Бег на 1000 метров
26 баллов	4 раза	15,4 сек	14 минут 56 сек	18 раз	19,6 сек	5 минут 20 сек
25 баллов	—	15,6 сек	15 минут 00 сек	—	19,8 сек	5 минут 25 сек
24 балла	—	15,8 сек	15 минут 04 сек	17 раз	20 сек	5 минут 30 сек
23 балла	—	16,0 сек	15 минут 08 сек	—	20,2 сек	5 минут 35 сек
22 балла	3 раза	16,2 сек	15 минут 12 сек	16 раз	20,4 сек	5 минут 40 сек
21 балл	—	16,4 сек	15 минут 16 сек	—	20,6 сек	5 минут 50 сек
20 баллов	—	16,7 сек	15 минут 20 сек	15 раз	20,8 сек	6 минут 00 сек
19 баллов	—	16,9 сек	15 минут 24 сек	—	21 сек	6 минут 10 сек
18 баллов	—	17,1 сек	15 минут 28 сек	14 раз	21,1 сек	6 минут 20 сек
17 баллов	—	17,3 сек	15 минут 32 сек	—	—	—
16 баллов	2 раза	17,5 сек	15 минут 36 сек	—	—	—
15 баллов	—	17,6 сек	15 минут 40 сек	—	—	—
14 баллов	—	17,7 сек	15 минут 44 сек	—	—	—
13 баллов	—	17,8 сек	15 минут 48 сек	—	—	—
12 баллов	—	18,0 сек	15 минут 52 сек	—	—	—
11 баллов	—	18,1 сек	15 минут 56 сек	—	—	—
10 баллов	—	18,2 сек	16 минут 00 сек	—	—	—
9 баллов	—	18,3 сек	16 минут 06 сек	—	—	—
8 баллов	—	18,4 сек	16 минут 12 сек	—	—	—
7 баллов	—	18,5 сек	16 минут 18 сек	—	—	—
6 баллов	1 раз	18,9 сек	16 минут 24 сек	—	—	—
0 баллов	0 раз	более 18,9 сек	более 16 минут 24 сек	менее 14 раз	более 21,1 сек	более 6 минут 20 сек

**Таблица П.3.2.** Таблица перевода суммы баллов, набранных на вступительном испытании по физической подготовленности по результатам выполнения трех упражнений, в итоговый балл на вступительном испытании в 100-балльной шкале

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
Балл за вступительное испытание в 100-балльной шкале	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Продолжение табл. П.3.2

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159
Балл за вступительное испытание в 100-балльной шкале	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64

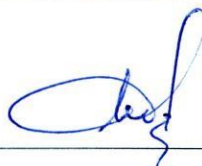
Продолжение табл. П.3.2

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179
Балл за вступительное испытание в 100-балльной шкале	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84

Продолжение табл. П.3.2

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195 и более				
Балл за вступительное испытание в 100-балльной шкале	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100				

Проректор по учебной работе ИГЭУ



А.В. Гусенков