**Правила проведения вступительного экзамена по физической культуре**

**для кандидатов в ВУЗ**

Кандидаты на поступление в ВУЗ сдают экзамен по физической культуре, включающей в себя три упражнения:

* упражнение № 4 «Подтягивание на перекладине»;
* упражнение № 41 «Бег на 100 метров»;
* упражнение № 46 «Бег на 3 км».

Все упражнения, как правило, сдаются в один день. За результат, показанный в каждом упражнении, кандидату начисляются баллы согласно таблице начисления баллов. Для каждой категории кандидатов установлен минимальный порог начисления баллов в каждом упражнении:

* для кандидатов из числа гражданской молодёжи и военнослужащих по призыву – 26 баллов;
* для кандидатов из числа военнослужащих по контракту – 30 баллов.

Для получения положительной оценки необходимо набрать количество баллов, соответствующее таблице оценки физической готовности. Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если кандидат в одном из упражнений получил количество баллов менее, чем минимальный порог или сумма баллов в трёх упражнениях меньше, чем сумма баллов соответствующая оценке «удовлетворительно». Также оценка «неудовлетворительно» выставляется за отказ сдавать какое-либо упражнение или экзамен в целом.

Таблица

начисления баллов за экзамен по физической подготовке

для кандидатов в ВУЗ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  качества | Сила | Быстрота | Выносливость |
| Наименование  упражнения | Упр. № 4  «Подтягивание на перекладине» | Упр. № 41  «Бег на 100  метров» | Упр. № 46  «Бег на 3 км» |
| Максим. порог -  количество раз,  мин., сек. | 30 раз | 11,8 с | 9 мин. 50 сек. |
| Баллы |  |  |  |
| 100 | 30 | 11,8 | 9,50 |
| 99 | - | - | 9,52 |
| 98 | 29 | 11,9 | 9,54 |
| 97 | - | - | 9,57 |
| 96 | 28 | 12,0 | 10,00 |
| 95 | - | - | 10,03 |
| 94 | 27 | 12,1 | 10,07 |
| 93 | - | - | 10,10 |
| 92 | 26 | 12,2 | 10,13 |
| 91 | - | - | 10,16 |
| 90 | 25 | 12,3 | 10,19 |
| 89 | - | - | 10,22 |
| 88 | 24 | 12,4 | 10,25 |
| 87 | - | - | 10,28 |
| 86 | 23 | 12,5 | 10,30 |
| 85 | - | - | 10,33 |
| 84 | 22 | 12,6 | 10,36 |
| 83 | - | - | 10,39 |
| 82 | 21 | 12,7 | 10,42 |
| 81 | - | - | 10,45 |
| 80 | 20 | 12,8 | 10,48 |
| 79 | - | - | 10,51 |
| 78 | 19 | 12,9 | 10,54 |
| 77 | - | - | 10,57 |
| 76 | 18 | 13,0 | 11,00 |
| 75 | - | - | 11,03 |
| 74 | 17 | 13,1 | 11,06 |
| 73 | - | - | 11,09 |
| 72 | 16 | 13,2 | 11,12 |
| 71 | - | - | 11,15 |
| 70 | 15 | - | 11,18 |
| 69 | - | 13,3 | 11,21 |
| 68 | - | - | 11,24 |
| 67 | - | - | 11,27 |
| 66 | 14 | 13,4 | 11,30 |
| 65 | - | - | 11,34 |
| 64 | - | - | 11,38 |
| 63 | - | 13,5 | 11,42 |
| 62 | 13 | - | 11,46 |
| 61 | - | - | 11,50 |
| 60 | - | 13,6 | 11,54 |
| 59 | - | - | 11,57 |
| 58 | 12 | - | 12,00 |
| 57 | - | 13,7 | 12,03 |
| 56 | - | - | 12,06 |
| 55 | - | - | 12,09 |
| 54 | 11 | 13,8 | 12,12 |
| 53 | - | - | 12,15 |
| 52 | - | - | 12,18 |
| 51 | - | 13,9 | 12,21 |
| 50 | 10 | - | 12,24 |
| 49 | - | - | 12,27 |
| 48 | - | 14,0 | 12,30 |
| 47 | - | - | 12,33 |
| 46 | 9 | 14,1 | 12,36 |
| 45 | - | - | 12,40 |
| 44 | - | 14,2 | 12,46 |
| 43 | - | - | 12,52 |
| 42 | 8 | 14,3 | 12,58 |
| 41 | - | - | 13,04 |
| 40 | - | 14,4 | 13,10 |
| 39 | - | - | 13,16 |
| 38 | 7 | 14,5 | 13,22 |
| 37 | - | - | 13,28 |
| 36 | - | 14,6 | 13,34 |
| 35 | - | - | 13,40 |
| 34 | 6 | 14,7 | 13,46 |
| 33 | - | - | 13,52 |
| 32 | - | 14,8 | 13,58 |
| 31 | - | 14,9 | 14,04 |
| 30 | 5 | 15,0 | 14,10 |
| 29 | - | 15,1 | 14,20 |
| 28 | - | 15,2 | 14,30 |
| 27 | - | 15,3 | 14,40 |
| 26 | 4 | 15,4 | 14,50 |
| 25 | - | 15,6 | 15,00 |
| 24 | - | 15,8 | 15,15 |
| 23 | - | 16,0 | 15,30 |
| 22 | 3 | 16,2 | 15,40 |
| 21 | - | 16,4 | 15,50 |
| 20 | - | 16,7 | 16,00 |
| 19 | - | 16,9 | 16,08 |
| 18 | - | 17,1 | 16,15 |
| 17 | - | 17,3 | 16,22 |
| 16 | 2 | 17,5 | 16,30 |
| 15 | - | 17,6 | 16,43 |
| 14 | - | 17,7 | 16, 55 |
| 13 | - | 17,8 | 17,08 |
| 12 | - | 18,0 | 17,20 |
| 11 | - | 18,1 | 17,35 |
| 10 | - | 18,2 | 17,50 |
| 9 | - | 18,3 | 18,05 |
| 8 | - | 18,4 | 18,20 |
| 7 | - | 18,5 | 18,35 |
| 6 | 1 | 18,9 | 18,50 |
| 5 | - | - |  |
| 4 | - | - |  |
| 3 | - | - |  |
| 2 | - | - |  |
| 1 | - | - |  |

Таблица

оценки физической готовности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории кандидатов в ВУЗ | Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении | Оценка физической  подготовленности | | |
| В трёх упражнениях (баллы) | | |
| Отлично | Хорошо | Удовл. |
| Кандидаты в ВУЗ из числа гражданской молодёжи | 26 | 170 | 150 | 120 |
| Кандидаты в ВУЗ из числа военнослужащих | 26 | 170 | 150 | 120 |
| Военнослужащие по контракту 1 возрастной группы (до 25 лет) | 30 | 210 | 190 | 140 |

Таблица

перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке

в 100 балльную шкалу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке | В трех упражнениях (баллы) | | |
| 120-149 | 150-169 | 170 и более |
| Перевод набранных баллов в 100  бальную шкалу | 24-54 | 55-74 | 75-100 |