

ПОЛОЖЕНИЕ

об оценке физической подготовленности кандидатов для обучения по программе военной подготовки в военном учебном центре при Первом МГМУ им. И.М.Сеченова (Сеченовский Университет)

1. Цель проверки физической подготовленности кандидатов: определение необходимого уровня физической подготовленности.

Задача проверки физической подготовленности кандидатов: определение физических качеств (выносливости, силы и быстроты), необходимых для обучения в военном учебном центре при Сеченовском Университете по программе военной подготовки.

2. Оценка физической подготовленности проводится в соответствии с нормативами, установленными Министерством обороны для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования. Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования, должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту (пункт 1 статьи 35 Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»).

3. В ходе проверки уровня физической подготовленности выполняются физические упражнения в следующей последовательности: силовые упражнения – подтягивание на перекладине (юноши), наклоны туловища вперед (девушки); упражнения на быстроту – бег на 100 метров (юноши, девушки); упражнения на выносливость – бег на 3 км (юноши), бег на 1 км (девушки).

4. К вступительному экзамену по физической подготовленности допускаются кандидаты, прошедшие военно-врачебную комиссию и признанные годными к военной службе или годными с незначительными ограничениями.

5. Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются в течение одного дня, в спортивной форме одежды. Для выполнения дается одна попытка. Выполнение физических упражнений с целью увеличения полученных баллов не допускается.

6. Мероприятия, связанные с определением уровня физической подготовленности кандидата, проводятся на стадионе Буревестник.

7. Для оценки уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в ВУЦ применяются требования «Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации», утвержденного приказом МО РФ от 20 апреля 2023 г. №230 (НФП – 2023), приведенные в приложениях к настоящему положению:

Таблица №1. Начисление баллов за выполнение упражнений.

Таблица №2. Таблица перевода полученных баллов в 100-бальную шкалу.

Таблица № 3. Описание упражнений.

Итоговая оценка физической подготовленности кандидата складывается из оценок, полученных им за выполнение назначенных физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня (минимум баллов в одном упражнении для юношей – 30 баллов, для девушек – 8 баллов). Минимальное количество баллов по трем упражнениям должно составлять для юношей – не менее 120 баллов, для девушек – не менее 40 баллов. В дальнейшем набранные баллы переводятся в 100 бальную шкалу.

8. Кандидаты, не выполнившие пороговый уровень в одном из трех упражнений или набравшие менее 120 баллов (девушки менее 40 баллов) в трех упражнениях, к военной подготовке не допускаются.

ТАБЛИЦА № 1
НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Баллы	Упражнение № 3	Упражнение № 2	Упражнение № 18	Упражнение № 25	Упражнение № 24
	Подтягивание на перекладине (для юношей)	наклоны туловища вперед (для девушек)	Бег на 100 м	Бег на 3 км (юноши)	Бег на 1 км (девушки)
	<i>кол-во раз</i>		<i>сек.</i>	<i>мин, сек.</i>	
	СИЛА		БЫСТРОТА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	
100	25	60	12,0	10.30	3.15
99	-	-	-	10.32	3.16
98	-	-	12,1	10.34	3.17
97	-	59	-	10.35	3.18
96	-	-	12,2	10.38	3.19
95	24	-	-	10.40	3.20
94	-	58	12,3	10.42	3.21
93	-	-	-	10.44	3.22
92	-	-	12,4	10.46	3.23
91	23	57	-	10.48	3.24
90	-	-	12,5	10.50	-
89	-	-	-	10.52	3.25
88	-	56	12,6	10.54	-
87	22	-	-	10.56	3.26
86	-	-	12,7	10.58	-
85	-	55	-	11.00	3.27
84	-	-	12,8	11.04	-
83	21	-	-	11.08	3.28
82	-	54	12,9	11.12	-
81	-	-	-	11.16	3.29
80	20	-	13,0	11.20	-
79	-	53	-	11.24	3.30
78	19	-	13,1	11.28	-
77	-	-	-	11.32	3.31
76	18	52	13,2	11.36	-
75	-	-	-	11.40	3.32
74	17	-	-	11.44	-
73	-	51	13,3	11.48	3.33
72	16	-	-	11.52	-
71	-	-	-	11.56	3.34
70	15	50	13,4	12.00	-
69	-	-	-	12.04	3.35
68	-	-	-	12.08	-
67	-	49	13,5	12.12	3.36
66	14	-	-	12.16	-
65	-	-	-	12.20	3.37
64	-	48	13,6	12.24	-
63	-	-	-	12.28	3.38

Баллы	Упражнение № 3	Упражнение № 2	Упражнение № 18	Упражнение № 25	Упражнение № 24
	Подтягивание на перекладине (для юношей)	наклоны туловища вперед (для девушек)	Бег на 100 м	Бег на 3 км (юноши)	Бег на 1 км (девушки)
	<i>кол-во раз</i>		<i>сек.</i>	<i>мин, сек.</i>	
	СИЛА		БЫСТРОТА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	
62	13	-	-	12.32	-
61	-	47	13,7	12.36	3.39
60	-	-	-	12.40	-
59	-	-	-	12.44	3.40
58	12	46	13,8	12.48	-
57	-	-	-	12.52	3.41
56	-	-	-	12.56	-
55	-	45	13,9	13.00	3.42
54	11	-	-	13.04	-
53	-	-	-	13.08	3.43
52	-	44	14,0	13.12	-
51	-	-	-	13.16	3.44
50	10	-	14,1	13.20	-
49	-	43	-	13.24	3.45
48	-	-	14,2	13.28	-
47	-	-	-	13.32	3.46
46	9	42	14,3	13.36	-
45	-	-	-	13.40	3.47
44	-	-	14,4	13.44	-
43	-	41	-	13.48	3.48
42	8	-	14,5	13.52	-
41	-	-	-	13.56	3.49
40	-	40	14,6	14.00	3.50
39	-	39	-	14.04	3.51
38	7	38	14,7	14.08	3.52
37	-	37	-	14.12	3.53
36	-	36	14,8	14.16	3.54
35	-	35	14,9	14.20	3.55
34	6	34	15,0	14.24	3.56
33	-	33	15,1	14.28	3.57
32	-	32	15,2	14.32	3.58
31	-	31	15,3	14.36	3.59
30	5	30	15,4	14.40	4.00
29	-	29	15,5	14.44	4.05
28	-	28	15,6	14.48	4.10
27	-	27	15,7	14.52	4.15
26	4	26	15,8	14.56	4.20
25	-	25	15,9	15.00	4.25
24	-	24	16,0	15.04	4.30
23	-	23	16,1	15.08	4.35
22	3	22	16,3	15.12	4.40

Баллы	Упражнение № 3	Упражнение № 2	Упражнение № 18	Упражнение № 25	Упражнение № 24
	Подтягивание на перекладине (для юношей)	наклоны туловища вперед (для девушек)	Бег на 100 м	Бег на 3 км (юноши)	Бег на 1 км (девушки)
	<i>кол-во раз</i>		<i>сек.</i>	<i>мин, сек.</i>	
	СИЛА		БЫСТРОТА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	
21	-	21	16,5	15.16	4.45
20	-	20	16,7	15.20	4.50
19	-	19	16,9	15.24	4.55
18	-	18	17,1	15.28	5.00
17	-	17	17,3	15.32	5.10
16	2	16	17,5	15.36	5.15
15	-	15	17,6	15.40	5.20
14	-	14	17,7	15.44	5.25
13	-	13	17,8	15.48	5.30
12	-	12	18,0	15.52	5.35
11	-	11	18,1	15.56	5.40
10	-	10	18,2	16.00	5.45
9	-	9	18,3	16.10	5.50
8	1	8	18,4	16.20	5.55
7	-	7	18,6	16.30	6.00
6	-	6	18,8	16.35	6.05
5	-	5	19,0	16.40	6.10
4	-	4	19,2	16.45	6.15
3	-	3	19,4	16.50	6.20
2	-	2	19,6	16.55	6.25
-	-	-	-	-	-

ТАБЛИЦА № 2
ПЕРЕВОДА СУММЫ БАЛЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В 100-БАЛЛЬНУЮ ШКАЛУ

Сумма баллов за выполнение физических упражнений		Баллы по 100-балльной шкале
юноши	девушки	
120	40	25
121	41	26
122	42	27
123	43	28
124	44	29
125	45	30
126	46	31
127	47	32
128	48	33
129	49	34
130	50	35
131	51	36
132	52	37
133	53	38
134	54	39
135	55	40
136	56	41
137	57	42
138	58	43
139	59	44
140	60	45
141	61	46
142	62	47
143	63	48
144	64	49
145	65	50
146	66	51
147	67	52
148	68	53
149	69	54
150	70	55
151	71	56
152	72	57
153	73	58
154	74	59
155	75	60
156	76	61
157	77	62
158	78	63
159	79	64
160	80	65
161	81	66
162	82	67
163	83	68
164	84	69
165	85	70

Сумма баллов за выполнение физических упражнений		Баллы по 100-балльной шкале
юноши	девушки	
166	86	71
167	87	72
168	88	73
169	89	74
170	90	75
171	91	76
172	92	77
173	93	78
174	94	79
175	95	80
176	96	81
177	97	82
178	98	83
179	99	84
180	100	85
181	101	86
182	102	87
183	103	88
184	104	89
185	105	90
186	106	91
187	107	92
188	108	93
189	109	94
190	110	95
191	111	96
192	112	97
193	113	98
194	114	99
195	115	100

**ТАБЛИЦА № 3
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

№ упражнения	Наименование упражнения	Правила выполнения	Пороговый минимум
№ 2	Наклон туловища вперед (для девушек)	<p>Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).</p> <p>Упражнение выполняется в течение одной минуты.</p> <p>Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера.</p> <p>Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.</p> <p>Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».</p> <p>При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».</p>	8 раз
№ 3	Подтягивание на перекладине (для юношей)	<p>Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.</p> <p>Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).</p> <p>Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.</p> <p>Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.</p> <p>Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».</p> <p>При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».</p>	5 раз

№ 18	Бег на 100 метров	<p>Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.</p> <p>Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому кандидату, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.</p> <p>При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.</p>	юноши 15,4 сек. девушки 18,4 сек.
№ 24	Бег на 1 км (для девушек)	<p>Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.</p> <p>Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.</p>	5 мин 55 сек.
№ 25	Бег на 3 км (для юношей)	<p>Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.</p> <p>Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона</p>	14 мин 40 сек.

Упражнение № 2. Наклон туловища вперед (для девушек)



Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине (для юношей)



Упражнение № 18. Бег на 100 метров



Упражнения № 24,25. Бег на 1 и 3 км

