ПОЛОЖЕНИЕ

о проверке и 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 слагается из оценок, полученных им за выполнение назначенных физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня (минимум баллов в одном упражнении – 30 баллов). Минимальное количество баллов по трем упражнениям должно составлять не менее 120 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 в трех упражнениях, к военной подготовке не допускаются.

ТАБЛИЦА № 1
НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Баллы	**Упражнение № 3**	**Упражнение N 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)
	кол-во раз		*сек.*	*мин, сек.*	
	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 N 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)
	кол-во раз		*сек.*	*мин, сек.*	
	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

ТАБЛИЦА № 2
ПЕРЕВОДА СУММЫ БАЛЛОВ, НАБРАННЫХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕХ УПРАЖНЕНИЙ, В ИТОГОВЫЙ БАЛЛ НА ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ В 100-БАЛЬНОЙ 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-бальной шкале	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
Балл за вступительное испытание в 100-бальной шкале	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
Балл за вступительное испытание в 100-бальной шкале	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85

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

ТАБЛИЦА № 3
ОПИСАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

№ упражнения	Наименование упражнения	Правила выполнения	Пороговый минимум на 30 баллов
№ 3	Подтягивание на перекладине	Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис, положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.	5 раз
№ 18	Бег на 100 метров	Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.	15,4 сек.
№ 25	Бег на 3 км	Проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.	14 мин 40 сек.