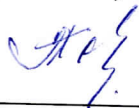




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ГБОУ ВПО Рост ГМУ Минздрава России)



<p>Принято на заседании Учёного Совета ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России «<u>28</u>» января 2014г., протокол № <u>1</u></p> 	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Ректор ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России профессор  С.В. Шлык «<u>28</u>» января 2014г.</p> 
---	--

## Методика

**проверки и оценки выполнения физических упражнений кандидатами,  
поступающими в Ростовский государственный медицинский  
университет  
в рамках целевого набора с обучением в Учебном военном центре**

г. Ростов-на-Дону

2014г.

## **1. Общие положения**

**1.1.** Оценка физической подготовленности кандидатов проводится кандидатам, поступающим в Университет по целевому приёму в Учебный военный центр, в соответствии с Порядком проведения отбора граждан Российской Федерации для прохождения военной подготовки в учебных военных центрах, на факультетах военного обучения и военных кафедрах (Приложения № 2 совместного приказа Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 июля 2009 г. № 666/249) в целях проверки соответствия уровня физической подготовленности к военно-профессиональной деятельности.

**1.2.** Физическая подготовленность кандидатов оценивается в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), утвержденным приказом Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200, по итогам результатов проверки физических упражнений (трех элементов испытания).

**1.3.** Оценка физической подготовленности проводится в период работы приемной комиссии, согласно утвержденному председателем приёмной комиссии расписанию.

Форма одежды - спортивная.

### **2. Форма, правила определения и требования, предъявляемые к физической подготовленности кандидатов.**

#### **2.1. Форма, правила определения и требования, предъявляемые к физической подготовленности для юношей.**

Абитуриенты из числа юношей выполняют следующие упражнения физической подготовленности:

- подтягивание на перекладине (упражнение № 4),
- бег на 100 метров (упражнение № 41),
- бег на 3 км (упражнение № 46).

#### **Правила выполнения упражнений:**

*Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине.*

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

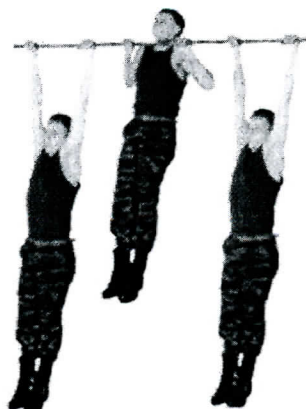


Рис. 1 Подтягивание на перекладине

*Упражнение № 41. Бег на 100 м*

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

*Упражнение № 46. Бег на 3 км.*

Упражнение проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

## **2.2. Форма, правила определения и требования, предъявляемые к физической подготовленности для девушек.**

Для абитуриентов из числа девушек определяются следующие упражнения физической подготовленности:

- наклоны туловища (упражнение № 15);
- бег на 100 метров (упражнение № 41);
- кросс на 1 км (упражнение № 45).

*Упражнение № 15. Наклоны туловища вперед.*

Положение - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.

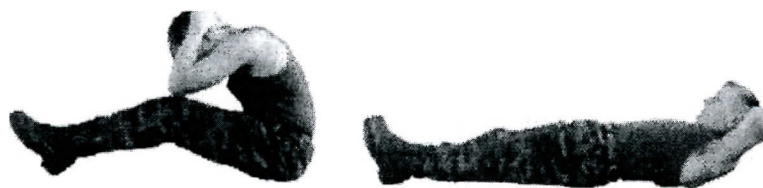


Рис. 2 Наклоны туловища вперед

#### *Упражнение № 41. Бег на 100 м*

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

#### *Упражнение № 45. Бег на 1 км.*

Упражнение проводится на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**2.3.** Для абитуриентов из числа юношей и девушек при наличии условий для проведения, соответствующей материальной базы может выноситься упражнение - плавание на 100 м.

**2.4.** Порядок выполнения упражнений определяется председателем приемной комиссии (председателем экзаменационной комиссии по физической подготовленности) с учетом количества абитуриентов, возможностей учебно-материальной базы, погодных условий и других условий, но, как правило, в следующем порядке - упражнения на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость.

**2.5.** После выполнения каждого упражнения абитуриенту объявляется его результат (количество раз, время и т.д.).

**2.6.** Для допуска абитуриента к выполнению упражнений по физической культуре необходимо заключение врача. Для лиц, освобожденных в день сдачи по состоянию здоровья, организуется сдача нормативов в дополнительные дни, определенные расписанием или приказом ответственного секретаря приемной комиссии.

**2.7.** Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

### **3. Порядок оценки и особенности нормативов при проведении экзамена по физической культуре**

**3.1.** За каждое выполненное упражнение по физической подготовленности абитуриенту начисляется определенное количество баллов в соответствии с его результатом по «Таблице начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке» (приложение №1).

Минимальный пороговый уровень в одном упражнении - 26 баллов.

**3.2.** Начисленные баллы за три выполненных упражнения суммируются. После чего, для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу (приложение №2).

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трёх упражнениях		
	120 – 149	150 – 169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100-бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100

**3.3. Оценка «неудовлетворительно»** выставляется кандидатам, если:

- не набран минимальный пороговый уровень в одном упражнении (менее 26 баллов);
- сумма набранных баллов по итогам выполнения упражнений по физической подготовленности меньше 120 баллов;
- кандидат без уважительной причины отказывается сдавать упражнение.

**3.4.** На следующий день после проведения проверки физической подготовленности кандидатов объявляется оценка с указанием полученных баллов. На сдающих абитуриентов оформляется ведомость установленной формы.

Заведующий кафедрой ФК, ЛФК и спортивной медицины

профессор

Е.В. Харламов

Начальник Учебного военного центра

полковник м/с, профессор

Д.Н. Елисеев

**ТАБЛИЦА  
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Баллы	Упражнение N4 подтягивание на перекладине	Упражнение N 15 наклоны туловища вперед	Упражнение N41 бег на 100 м		Упражнение N45 бег на 1 км	Упражнение N46 бег на 3 км
	<i>для юношей</i>	<i>для девушек</i>	<i>для юношей/ для девушек</i>		<i>для девушек</i>	<i>для юношей</i>
Ед. изм./ баллы	количество раз	количество раз	с 0,1 с = 2 б		мин., с	мин., с
Баллы свыше	1р = 3б	2р = 1б	юноши	девушки	1 с = 1 б	3 с = 1 б
100	30	62	11,8	14,8	3.40	9.50
99	-	-	-	14,9	3.41	9.52
98	29	-	11,9	-	3.42	9.54
97	-	61	-	15,0	3.43	9.57
96	28	-	12,0	-	3.44	10.00
95	-	-	-	15,1	-	10.03
94	27	60	12,1	-	3.45	10.07
93	-	-	-	15,2	-	10.10
92	26	-	12,2	-	3.46	10.13
91	-	59	-	15,3	-	10.16
90	25	-	12,3	-	3.47	10.19
89	-	-	-	15,4	-	10.22
88	24	58	12,4	-	3.48	10.25
87	-	-	-	15,5	-	10.28
86	23	-	12,5	-	3.49	10.30
85	-	57	-	15,6	-	10.33
84	22	-	12,6	-	3.50	10.36
83	-	-	-	15,7	-	10.39
82	21	56	12,7	-	3.51	10.42
81	-	-	-	15,8	-	10.45
80	20	-	12,8	-	3.52	10.48
79	-	55	-	15,9	-	10.51
78	19	-	12,9	-	3.53	10.54
77	-	-	-	16,0	-	10.57
76	18	54	13,0	-	3.54	11.00
75	-	-	-	16,1	-	11.03
74	17	-	13,1	-	3.55	11.06
73	-	53	-	-	-	11.09
72	16	-	13,2	16,2	3.56	11.12
71	-	-	-	-	-	11.15
70	15	52	-	-	-	11.18
69	-	-	13,3	16,3	3.57	11.21
68	-	-	-	-	-	11.24

67		51	-	-	-	11.27
66	14	-	13,4	16,4	3.58	11.30
65		-	-	-	-	11.34
64		50	-	-	-	11.38
63		-	13,5	16,5	3.59	11.42
62	13	-	-	-	-	11.46
61		49	-	-	-	11.50
60		-	13,6	16,6	4.00	11.54
59		-	-	-	4.02	11.57
58	12	48	-	16,7	4.04	12.00
57		-	13,7	-	4.07	12.03
56		47	-	16,8	4.00	12.06
55		-	-	16,9	4.13	12.09
54	11	46	13,8	-	4.16	12.12
53		-	-	17,0	4.19	12.15
52		45	-	17,1	4.22	12.18
51		-	13,9	17,2	4.25	12.21
50	10	44	-	-	4.27	12.24
49		-	-	17,3	4.29	12.27
48		43	14,0	17,4	4.31	12.30
47		-	-	17,6	4.33	12.33
46	9	42	14,1	-	4.35	12.36
45		-	-	17,7	4.37	12.40
44		41	14,2	17,8	4.39	12.46
43		-	-	17,9	4.41	12.52
42	8	40	14,3	-	4.43	12.58
41		-	-	18,0	4.45	13.04
40		39	14,4	18,1	4.47	13.10
39		-	-	-	4.49	13.16
38	7	38	14,5	18,2	4.51	13.22
37		-	-	18,3	4.53	13.28
36		37	14,6	18,4	4.55	13.34
35		-	-	18,5	4.57	13.40
34	6	36	14,7	-	4.59	13.46
33		-	-	18,6	5.01	13.52
32		35	14,8	18,7	5.03	13.58
31		-	14,9	18,8	5.05	14.04
30	5	34	15,0	18,9	5.07	14.10
29		-	15,1	19,0	5.09	14.20
28		-	15,2	19,2	5.10	14.30
27		33	15,3	19,4	5.15	14.40
26	4	-	15,4	19,6	5.20	14.50
25		-	15,6	19,8	5.25	15.00
24		32	15,8	20,0	5.30	15.15
23		-	16,0	20,2	5.35	15.30
22	3	-	16,2	20,4	5.40	15.40
21		31	16,4	20,6	5.50	15.50
20		-	16,7	20,8	6.00	16.00
19		-	16,9	21,0	6.10	16.08
18		30	17,1	21,1	6.20	16.15

17		-	17,3	-	-	16.22
16	2	16	17,5	-	-	16.30
15		15	17,6	-	-	16.43
14		14	17,7	-	-	16.55
13		13	17,8	-	-	17.08
12		12	18,0	-	-	17.20
11		11	18,1	-	-	17.35
10		10	18,2	-	-	17.50
9		9	18,3	-	-	18.05
8		8	18,4	-	-	18.20
7		7	18,5	-	-	18.35
6	1	6	18,9	-	-	18.50

Заведующий кафедрой ФК, ЛФК и спортивной медицины

профессор

 Е.В. Харламов

Начальник Учебного военного центра

полковник м/с, профессор

 Д.Н. Елисеев



**ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА СУММЫ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ В 100-БАЛЬНУЮ ШКАЛУ**  
(для юношей и девушек, прошедших и не проходивших военную службу)

сумма набранных баллов (в трех упражнениях)	перевод баллов в 100 бальную шкалу	оценка
120	25	оценка «удовлетворительно»
121	26	
122	27	
123	28	
124	29	
125	30	
126	31	
127	32	
128	33	
129	34	
130	35	
131	36	
132	37	
133	38	
134	39	
135	40	
136	41	
137	42	
138	43	
139	44	
140	45	
141	46	
142	47	
143	48	
144	49	
145	50	
146	51	
147	52	
148	53	
149	54	
150	55	оценка «хорошо»
151	56	
152	57	
153	58	
154	59	
155	60	
156	61	
157	62	
158	63	
159	64	
160	65	

161	66	
162	67	
163	68	
164	69	
165	70	
166	71	
167	72	
168	73	
169	74	
170	75	
171	76	оценка «отлично»
172	77	
173	78	
174	79	
175	80	
176	81	
177	82	
178	83	
179	84	
180	85	
181	86	
182	87	
183	88	
184	89	
185	90	
186	91	
187	92	
188	93	
189	94	
190	95	
191	96	
192	97	
193	98	
194	99	
195	100	

Заведующий кафедрой ФК, ЛФК и спортивной медицины

профессор

Е.В. Харламов

Начальник Учебного военного центра

полковник м/с, профессор

Д.Н. Елисеев