

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по оценке физической подготовленности кандидатов,  
поступающих в федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации в рамках  
целевого набора с обучением в военном учебном центре

г. Ростов-на-Дону  
2023

## **1. Общие положения**

**1.1.** Оценка физической подготовленности проводится кандидатам, поступающим в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее – Университет) по целевому приёму в военный учебный центр (далее – кандидаты), в соответствии с Порядком приема и обучения граждан Российской Федерации в военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования (Приказ Министра обороны Российской Федерации от 26 августа 2020 г. №400) 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-2023), утвержденным приказом Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230, 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 Университета расписанию.

Форма одежды - спортивная.

**1.4.** Посторонние лица к месту проведения вступительных испытаний не допускаются. Режимно-ограничительные мероприятия в период проведения вступительных испытаний обеспечиваются сотрудниками группы пропускного режима отдела безопасности Университета.

**1.5.** Для медицинского обеспечения вступительных испытаний в состав экзаменационной комиссии включается врач-специалист по спортивной медицине, в месте проведения испытаний в течение всего периода их проведения находятся врач с укладкой для оказания скорой медицинской помощи и санитарный автомобиль, оснащённый носилками.

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

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

Кандидаты из числа юношей выполняют следующие упражнения для оценки физической подготовленности:

- подтягивание на перекладине (упражнение №3),
- бег на 100 метров (упражнение №18),
- бег на 3 км (упражнение №25).

## **Правила выполнения упражнений:**

### *Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине.*

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

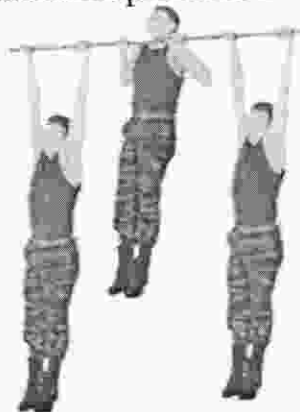


Рис. 1 Подтягивание на перекладине

### *Упражнение № 18. Бег на 100 м*

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

### *Упражнение № 25. 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 кандидатов из числа девушек определяются следующие упражнения для оценки физической подготовленности:

- наклоны туловища из положения лежа (упражнение № 2),
- бег на 100 метров (упражнение №18),
- бег на 1 км (упражнение №24).

### *Упражнение №2. Наклоны туловища вперед.*

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 2 Наклоны туловища вперед

*Упражнение № 18. Бег на 100 м*

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

*Упражнение № 24. Бег на 1 км.*

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

2.3. Порядок выполнения упражнений определяется председателем экзаменационной комиссии по оценке физической подготовленности с учетом количества кандидатов, погодных и других условий, но, как правило, в следующем порядке – упражнение на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость.

2.4. Для допуска кандидата к выполнению физических упражнений необходимо заключение врача из состава экзаменационной комиссии. Кандидаты, освобожденные по состоянию здоровья на момент проведения вступительного испытания, либо не явившиеся по документально подтвержденной уважительной причине, могут быть допущены к сдаче вступительного испытания в другой группе.

2.5. После выполнения каждого упражнения кандидату объявляется его результат (количество раз для упражнений №2 и №3, секунды для упражнения №18 и минуты, секунды для упражнений №24, №25).

2.6. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

2.7. После выполнения упражнений кандидат подписывается в листе оценки (приложения №3,4) с результатами выполнения упражнений, выраженных в абсолютных величинах (количество раз для упражнений №2 и №3, секунды для упражнения №18 и минуты, секунды для упражнений №24, №25).

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

3.1. За каждое выполненное упражнение по физической подготовке кандидату начисляется определенное количество баллов в соответствии с его

результатом по «Таблицам 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-балльную 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 не явился к месту прохождения испытаний;
- кандидат не допущен к выполнению установленных физических упражнений ввиду наличия медицинских противопоказаний, определённых врачом из состава экзаменационной комиссии;
- кандидат без уважительной причины отказывается сдавать упражнение.

**3.4.** Не позднее, чем на следующий день после проведения проверки физической подготовленности кандидатов объявляется оценка с указанием полученных баллов (по 100-балльной шкале). На сдающих кандидатов оформляется ведомость установленной формы.