

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО
«Омский государственный
технический университет»
А.В. МЫШЛЯВЦЕВ
д.х.н., профессор



09 2017г.

**ПРОГРАММА
проведения вступительного испытания по физической
культуре для абитуриентов, поступающих на специальность
«Таможенное дело»**

Для поступающих на специальность «Таможенное дело» проводится вступительное испытание профессиональной направленности по физической культуре.

Прием дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре в Омский государственный технический университет организует и проводит экзаменационная комиссия из числа наиболее опытных и квалифицированных преподавателей кафедры «Физическое воспитание и спорт» (в составе: председатель и 3-4 члена комиссии) по утвержденному расписанию. Общее руководство работой экзаменационной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии, непосредственное - председатель экзаменационной комиссии.

Вступительное испытание начинается строго по расписанию. Абитуриент обязан прибыть для прохождения испытания не позже, чем за 30 минут до времени начала испытания, указанного в расписании

При входе в спортивный зал, где проводится вступительное испытание, абитуриент предъявляет паспорт и экзаменационный лист установленного образца с фотографией поступающего, заверенный печатью Омского государственного технического университета. Экзаменатор проводит инструктаж по технике безопасности, а также информирует о порядке выполнения нормативов.

Абитуриентам предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей практических нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче дополнительного вступительного испытания допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается личной распиской совершеннолетнего абитуриента в бланке заявления (см. Приложение 2), либо письменным заявлением законного представителя (родителя, опекуна и т.д.) несовершеннолетнего абитуриента (см. Приложение 3).

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель экзаменационной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно.

Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Все нормативы вступительного испытания по физической культуре проводятся и сдаются в один день без перерыва в следующей последовательности: челночный бег 3x10 м (мужчины и женщины), прыжок в длину с места (мужчины и женщины); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины), поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины).

| № п/п | Для мужчин | Для женщин |
|-------|--|--|
| 1 | Челночный бег 3 x 10метров (сек). | Челночный бег 3 x 10метров (сек). |
| 2 | Прыжок в длину с места (см). | Прыжок в длину с места (см). |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). |

Результаты выполнения нормативов по физической культуре заносятся в специальные ведомости (Таблицы 1, 2).

Итоговый балл рассчитывается как суммарный результат выполнения обязательных трех указанных упражнений.

Вступительное испытание считается невыполненным и результат не засчитывается в следующих случаях:

- при невыполнении нормативов хотя бы одного из трех указанных упражнений;

- для мужчин:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) – 4 раза и менее;

челночный бег 3 x 10 метров – 8,51 секунды и выше;

прыжок в длину с места – 154 см и менее;

- для женщин:

поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – 9 раз и менее;

челночный бег 3 x 10 метров – 10,11 секунды и выше;

прыжок в длину с места – 124 см и менее.

ОРГАНИЗАЦИЯ, УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ И ОПИСАНИЕ НОРМАТИВОВ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Организация выполнения нормативов:

- абитуриентов знакомят с дистанцией, порядком и условиями выполнения норматива;
- дается только одна попытка;
- перед началом забегов дается 15 минут на самостоятельную разминку;
- экзаменаторами формируются забеги по 2 человека;
- забеги проводятся отдельно для юношей и девушек;
- результат фиксируется с точностью до 0,01 секунды в челночном беге 3 x 10 м.

Условия выполнения нормативов: все нормативы абитуриенты сдают в спортивном зале.

Описание нормативов вступительного испытания по физической культуре:

Челночный бег 3 x 10 метров (женщины и мужчины) выполняют с высокого старта.

На дистанции размечены линии старта и финиша, ширина этих линий входит в отрезок 10 м.

По команде **«На старт»** подойти к стартовой линии. По команде **«Внимание»** принять положение высокого старта. По команде **«Марш»** начать бег. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, абитуриент пробежал трижды расстояние 10 м от одной линии до другой, коснувшись пола рукой или ногой за линией финиша после первого ускорения, затем коснуться пола за линией старта после второго ускорения и выполнить третье финишное ускорение в обратном направлении.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины), руки за голову, ноги закреплены (ноги удерживает партнер) - выполняют без остановок на оборудованной площадке (используются гимнастические маты). Выполнение упражнения засчитывается только при подъеме туловища до вертикального положения и при касании лопатками опоры во время опускания в исходное положение. Остановка выполнения более 3 секунд является окончанием выполнения упражнения. Оценивается количество повторений.

Прыжок в длину с места. Прыжок производится после разминки, из положения - стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Абитуриент может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки

приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела абитуриента (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Стандартное положение – руки на ширине плеч, локти направлены под углом 45 градусов от тела – нагрузка распределяется равномерно. Главное, чтобы тело было прямое на всем протяжении, необходимо стараться, чтобы спина не выгибалась книзу. Абитуриент выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание). Нужно коснуться опоры грудью. После разгибания руки должны быть прямыми. Остановка выполнения более 3 секунд является окончанием выполнения упражнения. Оценивается количество повторений.

Конкурсное испытание по общефизической подготовке оценивается по 100-бальной шкале.

Для определения уровня физической подготовленности абитуриентов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100 - бальную шкалу.

Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количеству баллов по 100 бальной шкале.

Проверка физической подготовленности абитуриентов проводится в спортивной форме одежды.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов, согласно Приложения №1 к настоящей Программе.

Абитуриенты, выполнившие хотя бы одно упражнение с результатом ниже минимального установленного показателя, считаются не прошедшими вступительное испытание по общефизической подготовке.

К сдаче вступительного испытания по физической культуре допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной учебной группе, что подтверждается личной распиской совершеннолетнего абитуриента в бланке заявления (см. Приложение 2), либо письменным заявлением законного представителя (родителя, опекуна и т.д.) несовершеннолетнего абитуриента (см. Приложение 3).

Составитель программы-
к.п.н., доцент,
зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт»



Н.Н. Ляликова