

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)



Утверждаю:

Директор по учебной работе и качеству
образования

/Г.В.Станкевич/

сентябрь 2022г.

Программа

вступительного испытания по дисциплине

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

проводимых вузом самостоятельно

для специальности 20.02.02

Защита в чрезвычайных ситуациях

Разработана: ст. преподавателем кафедры Физического воспитания и спорта
Дзугкоевым А.Ю.

Зав. кафедрой Физического воспитания и спорта
к.т.н., доц.  /Дзапаров В.Х./

Владикавказ 2022

1. Основные положения

Вступительные испытания для специальности "Защита в чрезвычайных ситуациях" по дисциплине "Физическая культура" проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом дополнительных показателей.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Правилами приема с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний - оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих.

Основанием для подготовки и утверждения экзаменационных нормативов является таблица оценки результатов.

Перед началом вступительного испытания для абитуриентов проводятся консультации.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с графиком, утвержденным председателем приемной комиссии.

Программа вступительных испытаний допускает применение дистанционных технологий, в частности применение электронной системы обучения и тестирования ZOOM

2. Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по ОФП сдают абитуриенты, поступающие на специальность "Защита в чрезвычайных ситуациях", в условиях соревнования по беговым и силовым упражнениям.

Программа для каждой возрастной группы состоит из 2 блоков. В первый блок входят беговые задания, во второй - силовые. Задания направлены на определение уровня развития основных физических качеств абитуриентов: скоростных, силовых и общей выносливости.

До начала испытаний медработником проводится бесконтактный контроль температуры тела каждого абитуриента и обязательное отстранение лиц с повышенной температурой тела и признаками ОРВИ.

В приведенной ниже таблице 1 представлена информация о содержании испытаний по общей физической подготовке.

Таблица 1. Содержание испытаний по общей физической подготовке

На базе 9 классов						На базе 11 классов					
Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
Бег 60 м	Бег 2000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 60м	Бег 1000 м	Подтягивание на низкой перекладине	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 100 м	Бег 2000 м	Подтягивание на низкой перекладине

Испытания проводятся по правилам соревнований соответствующего вида спорта:

1. Каждый участник получает нагрудный номер, под которым он выступает в дальнейшем.

2. Бег на 60 и 100м проводится на беговой дорожке стадиона. Участники распределяются по забегам. Положение для старта - произвольное. Каждый участник выполняет бег по своей беговой дорожке. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Результат участника будет аннулирован, если он во время бега переместится на другую дорожку и, при этом, помешает другому участнику.

3. Бег на 1000, 2000, 3000м проводится на беговой дорожке стадиона без распределения по дорожкам. Участники распределяются по забегам. Бег проводится с высокого старта. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

4. Подтягивание на высокой перекладине проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении вися более 5сек.

5. Подтягивание на низкой перекладине (Н = 95см; 110см) проводится в спортивном зале. Подтягивание выполняется из исходного положения вися лёжа, хватом сверху, лицом вверх. При этом голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4см). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается сгибаться и разгибаться в грудном, поясничном отделах позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, отдыхать в положении вися более 3 сек.

3. Критерии оценивания

Каждый результат участника в беговых дисциплинах и подтягивании оценивается по таблице 2 или таблице 3, в зависимости от возраста и пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил соревнований.

Результат участника соревнований по каждому выполненному упражнению переводится по таблице в баллы. Набранные абитуриентом в каждом из трёх упражнений баллы суммируются.

Дополнительные баллы к сумме контрольных испытаний по общей физической подготовке получают абитуриенты, представляющие портфолио своих достижений (спортивные разряды, значок ГТО и т.д.) за текущий.

Результаты вступительных испытаний отражаются в итоговой ведомости в цифровом выражении и предыдущий год.

Количество баллов	Спортивный разряд	Значок ГТО
3 балла	Мастер спорта	золотой
2 балла	Кандидат в мастера спорта	серебряный
1 балл	I взрослый	бронзовый

Количество баллов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено

**Оценка результатов вступительных испытаний по ОФП
9 класс**

Баллы	Девушки			Юноши			Баллы
	60м	1000м	Подтягивание	60м	2000м	Подтягивание	
33	9.4	4.20	25	8.4	9.20	12	33
32	9.5	4.22	24	8.5	9.24	-	32
31	-	4.25	23	-	9.28	-	31
30	9.6	4.28	22	8.6	9.33	11	30
29	-	4.32	-	-	9.38	-	29
28	9.7	4.36	21	8.7	9.43	-	28
27	-	4.40	20	-	9.48	10	27
26	9.8	4.44	-	8.8	9.53	-	26
25	-	4.48	19	-	10.00	-	25
24	9.9	4.52	18	8.9	10.05	9	24
23	-	4.56	17	-	10.10	-	23
22	10.0	5.00	-	9.0	10.15	-	22
21	-	5.04	16	-	10.20	8	21
20	10.1	5.08	-	9.1	10.25	-	20
19	-	5.12	15	-	10.31	-	19
18	10.2	5.16	-	9.2	10.37	7	18
17	-	5.20	14	9.3	10.43	-	17
16	10.3	5.24	-	-	10.49	-	16
15	-	5.28	13	9.4	10.55	6	15
14	10.3	5.33	12	9.5	11.01	-	14
13	-	5.38	-	-	11.07	-	13
12	10.4	5.43	11	9.6	11.13	5	12
11	-	5.48	-	9.7	11.19	-	11
10	10.5	5.53	10	9.8	11.25	-	10
9	-	5.58	9	9.9	11.32	-	9
8	10.6	6.04	-	10.0	11.39	4	8
7	10.7	6.10	8	10.1	11.50	-	7
6	10.8	6.12	7	10.3	12.10	-	6
5	10.9	6.40	6	10.6	12.30	3	5
4	11.0	7.05	5	11.0	12.50	-	4
3	11.6	7.30	4	11.5	13.10	2	3
2	12.2	8.00	3	12.1	13.30	-	2
1	13.0	8.30	2	12.4	13.50	1	1

**Оценка результатов вступительных испытаний по ОФП
11 классов**

Баллы	Девушки			Юноши			Баллы
	100м	2000м	Подтягивание	100м	3000м	Подтягивание	
33	16.0	10.00	25	14.0	13.00	15	33
32	16.1	10.04	-		13.05	-	32
31	16.2	10.08	-	14.1	13.10		31
30	16.3	10.13	24	14.2	13.15	14	30
29	16.4	10.18	-	14.3	13.20	-	29
28	16.5	10.23	-	14.4	13.26	13	28
27	16.7	10.28	23	-	13.32	-	27
26	16.8	10.34	-	14.5	13.38	12	26
25	16.9	10.40	-	14.6	13.45	-	25
24	17.0	10.47	22	14.7	13.52	11	24
23	17.1	10.55	-	14.8	14.00	-	23
22	17.2	11.03	21	-	14.08	10	22
21	17.3	11.11	-	14.9	14.17	-	21
20	17.3	11.20	20	15.0	14.26	9	20
19	17.4	11.30	-	15.1	14.36	-	19
18	17.5	11.40	19	15.2	14.46	8	18
17	17.6	11.50	-	-	14.57	-	17
16	17.7	12.00	18	15.3	15.08	-	16
15	17.8	12.10	17	15.4	15.20	7	15
14	17.9	12.20	16	15.5	15.33	-	14
13	18.0	12.30	15	15.6	15.46	-	13
12	18.1	12.42	14	15.7	15.57	6	12
11	18.2	12.54	13	-	16.08	-	11
10	18.4	13.12	12	15.8	16.20	-	10
9	18.6	13.27	11	15.9	16.33	5	9
8	18.8	13.48	10	16.0	16.46	-	8
7	19.0	14.22	9	16.1	17.00	-	7
6	19.3	14.53	8	16.2	17.15	4	6
5	19.6	15.24	7	16.3	17.30	-	5
4	20.0	15.55	6	16.5	17.50	3	4
3	20.6	16.25	5	17.0	18.20	-	3
2	21.2	16.55	4	18.0	19.00	2	2
1	22.0	17.30	2	19.0	19.40.	1	1