МИНОБРНАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Омский государственный университет

им. Ф.М. Достоевского»

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Б. Смирнова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**Программа**

**вступительного испытания**

**«Профессиональное испытание. Физическая культура»»**

для поступающих на направления подготовки бакалавров (специальности)

Омск, 2018

Программа вступительного испытания «Профессиональное испытание. физическая культура» разработана зав. кафедрой физической культуры и спорта В.Г. Турманидзе.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании факультета физической культуры, реабилитации и спорта (протокол № 10 от «31» августа 2018 г.).

Декан факультета ФКРиС В.Г. Турманидзе

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительное испытание по физической культуре проводится в спортивном зале ОмГУ им. Ф.М. Достоевского строго по расписанию. Допуск на испытание осуществляется на основании экзаменационного листа и паспорта. К сдаче вступительного испытания допускаются абитуриенты, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. Для этого совершеннолетний абитуриент пишет заявление, а несовершеннолетний абитуриент предоставляет заявление от родителей или опекуна о том, что медицинские противопоказания для прохождения данного испытания отсутствуют.

Экзаменатор проводит инструктаж по технике безопасности, а также информирует о порядке выполнения нормативов. Для участия в экзамене каждый абитуриент должен иметь спортивную форму. Абитуриентам предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки.

Все нормативы вступительного испытания по физической культуре проводятся в один день без перерыва в следующей последовательности: челночный бег 3х10 м (мужчины и женщины), прыжок в длину с места (мужчины и женщины), подтягивание на перекладине – (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины), сгибание туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины), наклон вперед из положения сидя (мужчины и женщины). При проведении вступительного испытания учитывается возраст абитуриентов на момент сдачи вступительного испытания.

Для абитуриентов предусмотрены следующие возрастные группы:

* I группа – до 30 лет;
* II группа – 31 год и старше.

Результаты выполнения нормативов по физической культуре заносятся в «Лист проведения профессионального испытания»

Итоговый балл по физической культуре рассчитывается как суммарный результат выполнения пяти обязательных упражнений.

**ТАБЛИЦЫ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ**

**Возрастная группа до 30 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Подтягивание на перекладине /Сгибание туловища из положения лежа на спине,кол-во раз | Челночный бег 3х10м, с | Прыжок в длину с места, см | Сгибание туловища из положения лежа на спине, кол-во | Наклон вперед из положения сидя, см |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 20 | 20 и → | 29 и → | 6,60 | 8,00 | 241 и → | 205 и → | 51 и → | 41 и → | +10и → | +13 и → |
| 19 | 19 | 28 | 6,70 | 8,50 | 240-236 | 204-202 | 50 | 40 | +9 | +12 |
| 18 | 18 | 27 | 6,80 | 9,00 | 235-230 | 201-199 | 49 | 39 | +8 | +11 |
| 17 | 17 | 26 | 6,90 | 9,10 | 229-224 | 198-195 | 48 | 38 | +7 | +10 |
| 16 | 16 | 25 | 7,00 | 9,20 | 223-219 | 194-191 | 47 | 37 | +6 | +9 |
| 15 | 15 | 24 | 7,20 | 9,30 | 218-213 | 190-185 | 45 | 36 | +5 | +8 |
| 14 | 14 | 22 | 7,40 | 9,40 | 212-207 | 184-179 | 43 | 34 | +4 | +7 |
| 13 | 13 | 20 | 7,60 | 9,50 | 206-203 | 178-173 | 41 | 32 | +3 | +6 |
| 12 | 12 | 18 | 7,70 | 9,60 | 202-199 | 173-167 | 39 | 30 | +2 | +5 |
| 11 | 11 | 16 | 7,80 | 9,70 | 198-195 | 166-161 | 36 | 27 | +1 | +4 |
| 10 | 10 | 14 | 7,90 | 9,80 | 194-191 | 160-156 | 33 | 24 | 0 | +3 |
| 9 | 9 | 12 | 8,00 | 9,90 | 190-187 | 155-151 | 30 | 21 | -1 | +2 |
| 8 | 8 | 10 | 8,10 | 10,00 | 186-180 | 150-146 | 26 | 18 | -2 | +1 |
| 7 | 7 | 8 | 8,30 | 10,50 | 179-173 | 145-141 | 22 | 15 | -3 | 0 |
| 6 | 6 | 6 | 8,50 | 11,00 | 172-166 | 140-136 | 18 | 12 | -4 | -1 |
| 5 | 5 | 5 | 9,00 | 11,50 | 165-159 | 135-131 | 15 | 9 | -5 | -2 |
| 4 | 4 | 4 | 9,50 | 12,00 | 158-152 | 130-126 | 12 | 6 | -6 | -3 |
| 3 | 3 | 3 | 10,00 | 12,50 | 151-148 | 125-121 | 9 | 4 | -7 | -4 |
| 2 | 2 | 2 | 10,50 | 13,00 | 147-145 | 120-116 | 7 | 2 | -8 | -5 |
| 1 | 1 | 1 | 11,00 | 13,50 | 144-142 | 115-112 | 5 | 1 | -9 | -6 |

Результат испытания не засчитывается при невыполнении хотя бы одного из пяти нормативов:

– результат ниже оценки в 1 балл в любом из испытаний;

– суммарный результат за выполнение пяти упражнений составляет 30 и менее баллов.

**Описание нормативов вступительного испытания**

**по физической культуре:**

1. **Челночный бег 3х10 метров** (мужчины и женщины) выполняют из высокого старта. На дистанции размечены линии старта и финиша, ширина этих линий входит в отрезок 10 метров. 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 абитуриент пробежал трижды, без остановки 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. Результат измеряется в секундах.
2. **Прыжок в длину с места.** Прыжок выполняется из положения – стоя обеими ногами у линии старта, с размахом руками. Абитуриент может выполнять предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления. Длина прыжка измеряется в сантиметрах.
3. **Подтягивание на перекладине** (мужчины) выполняется из виса хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. Когда испытуемый принял исходное положение, следует команда «Можно!». Сгибание рук выполняется до такого положения, когда подбородок пересекает ось перекладины. Затем испытуемый выпрямляет руки полностью и опускается в исходное положение. Упражнение повторяется столько раз, сколько это возможно. Подтягивания рывками и раскачивания не допускаются.

3. **Сгибание разгибание рук в упоре лежа** (женщины) выполняется из упора лежа. Руки сгибаются в локтях до угла 90 градусов, при этом угол между плечом и туловищем должен составлять 45 градусов. Упражнение повторяется столько раз, сколько это возможно.

1. **Сгибание туловища** выполняется из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширене плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» необходимо выполнить максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.
2. **Наклон вперед** выполняется из исходного положения сидя.

Испытуемый в положении сидя на полу выполняет наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (–), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

Вступительное испытание по физической культуре оценивается по 100-бальной шкале. Для определения уровня физической подготовленности абитуриентов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов.

**Возрастная группа от 31 года и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Подтягивание на перекладине/Сгибание туловища из положения лежа на спине,кол-во раз | Челночный бег 3х10м, с | Прыжок в длину с места, см | Сгибание туловища из положения лежа на спине, кол-во | Наклон вперед из положения сидя, см |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 20 | 20  | 20  | 7,50 | 9,10 | 230 и → | 186 и → | 42 и → | 32 и → | +9и → | +12 и → |
| 19 | 19 | 19 | 7,60 | 9,20 | 229-227 | 185-184 | 41 | 31 | +8 | +11 |
| 18 | 18 | 18 | 7,70 | 9,30 | 226-224 | 183-181 | 40 | 30 | +7 | +10 |
| 17 | 17 | 17 | 7,80 | 9,40 | 223-220 | 180-177 | 39 | 29 | +6 | +9 |
| 16 | 16 | 16 | 7,90 | 9,50 | 219-215 | 176-173 | 38 | 28 | +5 | +8 |
| 15 | 15 | 15 | 8,00 | 9,60 | 214-209 | 172-169 | 36 | 27 | +4 | +7 |
| 14 | 14 | 14 | 8,10 | 9,70 | 208-203 | 168-165 | 34 | 26 | +3 | +6 |
| 13 | 13 | 13 | 8,20 | 9,80 | 202-198 | 164-161 | 32 | 24 | +2 | +5 |
| 12 | 12 | 12 | 8,30 | 9,90 | 197-192 | 160-157 | 30 | 22 | +1 | +4 |
| 11 | 11 | 11 | 8,40 | 10,00 | 191-186 | 156-152 | 27 | 20 | 0 | +3 |
| 10 | 10 | 10 | 8,50 | 10,50 | 185-180 | 151-147 | 24 | 18 | -1 | +2 |
| 9 | 9 | 9 | 9,00 | 11,00 | 179-174 | 146-142 | 21 | 16 | -2 | +1 |
| 8 | 8 | 8 | 9,50 | 11,50 | 173-168 | 141-137 | 18 | 14 | -3 | 0 |
| 7 | 7 | 7 | 10,00 | 12,00 | 167-162 | 136-129 | 16 | 12 | -4 | -1 |
| 6 | 6 | 6 | 10,50 | 12,50 | 161-155 | 128-124 | 13 | 10 | -5 | -2 |
| 5 | 5 | 5 | 11,00 | 13,00 | 154-148 | 123-119 | 11 | 8 | -6 | -3 |
| 4 | 4 | 4 | 11,50 | 13,50 | 147-141 | 118-115 | 8 | 6 | -7 | -4 |
| 3 | 3 | 3 | 12,00 | 14,00 | 140-136 | 114-111 | 6 | 4 | -8 | -5 |
| 2 | 2 | 2 | 13,00 | 14,50 | 135-129 | 110-107 | 4 | 2 | -9 | -6 |
| 1 | 1 | 1 | 13,50 | 15,00 | 128-125 | 106-103 | 3 | 1 | -10 | -7 |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского»**

**ЛИСТ ПРОВЕДЕНИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регистрационный номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата экзамена: «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Результаты тестов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название контрольного теста | Результат | Количество баллов |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (мужчины и женщины), с |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места (мужчины и женщины), см |  |  |
| 3 | Подтягивание на перекладине – (мужчины), кол-во раз |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины), кол-во раз |  |  |
| 4 | Сгибание туловища из положения лежа на спине (мужчины и женщины), кол-во раз |  |  |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя (мужчины и женщины), см |  |  |

Общее количество баллов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

*цифрами прописью*

Члены комиссии:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись Ф.И.О.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись Ф.И.О.*

С результатами ОЗНАКОМЛЕН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись абитуриента*