

**Программа вступительных испытаний по физической культуре
при приеме на обучение по специальности
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

Вступительные испытания (экзамен) проводятся на территории МОУ СОШ №3 ул. Оплеснина д. 28, г. Ухта.

К выполнению упражнений вступительного испытания с целью определения физической готовности кандидата допускаются абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию, имеющие экзаменационный лист и документ удостоверяющий личность (паспорт).

Лица, не явившиеся на первый поток вступительных испытаний, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним во второй поток вступительных испытаний. Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права.

Физическая подготовленность кандидатов оценивается по зачетной системе, три упражнения.

1. Силовая гимнастика:

- подтягивание на гимнастической перекладине – юноши:

Исходное положение: неподвижный вис на прямых руках (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в исходное положение. Положение вися фиксируется (1,2 сек.).

Измерение – в количестве повторений.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине – девушки:

Исходное положение: руки на перекладине (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться в верхней точке грудь практически касается турника, подбородок выше перекладины, разгибая руки, опуститься в исходное положение. Корпус остается прямым на протяжении всего движения. Положение вися фиксируется (1,2 сек.). Запрещается сгибание таза в угол.

Измерение – в количестве повторений.

2. Бег на дистанцию 100 метров (юноши и девушки) выполняется из исходного положения с высокого или низкого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием. Количество абитуриентов в одном забеге - двое.

3. Бег на дистанцию 1000 м юноши и 500 м девушки, выполняется из исходного положения высокого старта. Количество абитуриентов в одном забеге - не более 10.

Экзаменационная комиссия имеет право снять абитуриента со вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию. При переходе на шаг упражнение считается не выполненным.

Права и обязанности поступающих

В процессе подготовки и выполнения физических упражнений абитуриент обязан:

- самостоятельно выполнить разминку;
- беспрекословно выполнять все команды, быть дисциплинированным и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;
- находиться на экзамене в спортивной форме (спортивные трусы, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь), определенной экзаменационной комиссией, без разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;
- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно готовиться к выполнению упражнения, в случае ухудшения состояния здоровья и невозможности выполнять упражнение, немедленно сообщить об этом экзаменатору и медицинскому работнику.

В процессе выполнения требований вступительных испытаний абитуриент имеет право:

- попросить у экзаменатора дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи и т.д., но не позднее времени окончания выполнения данного упражнения;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой экзаменатора, в виде письменного заявления в апелляционную комиссию.

Правила по охране здоровья

Экзаменаторы, проводящие вступительные испытания и медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательным подбором спортивной формы и обуви;
- проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, применяемого оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения экзамена;
- поддержанием в процессе экзамена высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления абитуриентов;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов;
- проведением инструктажа по охране труда;
- в случае плохого самочувствия абитуриент обязан сообщить об этом экзаменатору.

Рекомендации поступающим на обучение при подготовке к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания

В целях успешного выполнения контрольных упражнений вступительного испытания кандидатам на обучение рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений.

Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиям для проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

Таблица нормативов при выполнении контрольных упражнений

Наименование упражнений и результаты их выполнения					
Подтягивание на гимнастической перекладине (количество раз)		Бег на 100 м. (сек.)		Бег (кросс) на 1000 м. (мин.,сек)	
1		2		3	
Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Более 29	Более 47	Менее 12,9	Менее 15,1	Менее 3,20	Менее 4,05
29	47	12,9	15,1	3,20	4,05
28	46	13,0	15,2	3,21	4,06
27	45	13,1	15,3	3,22	4,07
26	44	13,2	15,4	3,23	4,08
25	43	13,3	15,5	3,24	4,09
24	42	13,4	15,6	3,25	4,10
23	41	13,5	15,7	3,26	4,11
22	40	13,6	15,8	3,27	4,12
21	39	13,7	15,9	3,28	4,13
20	38	13,8	16,0	3,29	4,14
19	37	13,9	16,1	3,30	4,15
18	36	14,0	16,2	3,31	4,16
17	35	14,1	16,3	3,32	4,17
16	34	14,2	16,4	3,33	4,18
15	33	14,3	16,5	3,34	4,19
14	32	14,4	16,6	3,35	4,20
13	31	14,5	16,7	3,36	4,21
12	30	14,6	16,8	3,37	4,22
11	29	14,7	16,9	3,38	4,23
10	28	14,8	17,0	3,39	4,24
9	27	14,9	17,1	3,40	4,25
8	26	15,0	17,2	3,41	4,26
7	25	15,1	17,3	3,42	4,27

1		2		3	
6	24	15,2	17,4	3,43	4,28
5	23	15,3	17,5	3,44	4,29
4	22	15,4	17,6	3,45	4,30
-	21	15,5	17,7	3,46	4,31
-	20	15,6	17,8	3,47	4,32
-	19	15,7	17,9	3,48	4,33
-	18	15,8	18,0	3,49	4,34
-	17	15,9	18,1	3,50	4,35
-			18,2	3,51	4,36
-				3,52	4,37
Менее 4	Менее 17	Более 15,9	Более 18,2	Более 3,52	Более 4,37