Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Санкт-Петербургского
университета ГПС МЧС России
генерал-лейтенант внутренней службы
Б.В. Гавкалюк
«___» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ЭКЗАМЕНА «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для поступающих по очной форме обучения
по программам бакалавриата, специалитета

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами в системе среднего (полного) общего образования и высшего профессионального образования Российской Федерации и предназначена для абитуриентов, поступающих на очную форму обучения.

Программа включает содержание практических заданий конкурсного вступительного экзамена по физической культуре.

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного экзамена по физической культуре, форма его проведения, а также методические указания по его организации.

В методических указаниях к экзамену даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вступительный экзамен по физической подготовке является конкурсным экзаменом для абитуриентов, и проводится в форме тестирования. Экзамен состоит из 3 (трех) контрольных заданий (тестов) по определению уровня физической подготовленности. Задания составлены на основе образовательного стандарта и учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и спорт» для общеобразовательных учреждений.

Условия и способ выполнения заданий определяются официальными правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика) и правилами безопасности проведения занятий по физической культуре.

Итоговый (суммарный) результат, засчитывается в качестве вступительного испытания по физической подготовке и выставляется в экзаменационный лист.

Контрольные задания

1. Бег 100 м (юноши, девушки).
2. Подтягивание на перекладине (юноши). Комплексное силовое упражнение (девушки).
3. Бег 3000м (юноши), 1000 м (девушки).

УСЛОВИЯ И СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки на ширине плеч прямые, ноги вместе. Приступить к выполнению упражнения необходимо после принятия неподвижного исходного положения и команды судьи «Можно». Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины и подъём туловища выполняется непрерывным движением. Положение виса фиксируется 1 - 2 сек.

При выполнении упражнения запрещено:
-делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами и ступнями;
-сгибать руки поочередно;
-висеть на одной руке;
-использовать накладки и другие приспособления;

Силовое комплексное упражнение (для девушек). Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).
При выполнении упражнения запрещено:
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
4) разновременное разгибание рук.

Бег на 100 м. Выполняется по беговым дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров и специальной обуви) по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Наступать или касаться стартовой линии запрещено. При беге по дистанции запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 сек.

Бег (кросс) на 3000 (1000) м. Выполняется по местности или дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию, а также самовольно покидать дорожку и сходить с дистанции без разрешении судьи. Результаты определяются с точностью до 1 сек.

Критерии оценки на вступительном экзамене по физической подготовке

Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы от 10 до 33 баллов, кросс на 3 и 1 км оценивается от 10 до 34 баллов. Основным условием бальной системы является, получение минимальной оценки - 10 баллов за каждое контрольное упражнение. При невыполнении данного условия абитуриент за экзамен по физической подготовке получает оценку - неудовлетворительно.

Результат сдачи экзамена по трем упражнениям оцениваются по 100 бальной шкале, максимальная сумма сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальная 30 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС						Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, служившей в ВС					
Бег		Кросс		Подтягивание		Бег		Кросс		Подтягивание	
100 м		3 км		Кол-во раз	баллы	100 м		3 км		Кол-во раз	баллы
сек	баллы	мин	баллы			сек	баллы	сек	баллы		
13.6	33	11.55	34	12	33	13.1	33	11.40	34	14	33
13.7	30	11.57	33	11	25	13.2	30	11.41	33	13	25
13.8	28	11.59	32	10	20	13.3	28	11.42	32	12	20
13.9	26	12.01	31	9	15	13.4	26	11.43	31	11	15
14.0	24	12.03	30	8	10	13.5	23	11.44	30	10	10
14.1	22	12.05	29			13.6	20	11.45	29		
14.2	20	12.07	28			13.7	17	11.46	28		
14.3	17	12.09	27			13.8	15	11.48	27		
14.4	15	12.11	26			13.9	13	11.50	26		
14.5	13	12.13	25			14.0	12	11.52	25		
14.6	12	12.15	24			14.1	11	11.54	24		
14.7	11	12.17	23			14.2	10	11.55	23		
14.8	10	12.20	22					11.56	22		
		12.22	21					11.58	21		
		12.24	20					12.00	20		
		12.26	19					12.02	19		
		12.28	18					12.04	18		
		12.30	17					12.06	17		
		12.32	16					12.08	16		
		12.34	15					12.10	15		
		12.36	14					12.12	14		

		12.38	13					12.14	13		
		12.40	12					12.16	12		
		12.42	11					12.18	11		
		12.45	10					12.20	10		

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Кандидаты на учебу (девушки).					
Бег		**Кросс**		Комплексное силовое упражнение*	
100 м		**1 км**		**Кол-во раз**	**Баллы**
сек	баллы	мин	баллы		
16.5	33	4.25	34	**30**	**33**
16.6	32	4.26	33	**29**	**30**
16.7	30	4.27	32	**28**	**26**
16.8	28	4.28	31	**27**	**22**
16.9	26	4.29	30	**26**	**18**
17.0	24	4.31	29	**25**	**14**
17.1	22	4.33	28	**24**	**10**
17.2	19	4.35	27		
17.3	16	4.37	26		
17.4	13	4.39	25		
17.5	10	4.41	24		
		4.43	23		
		4.45	22		
		4.47	21		
		4.49	20		
		4.51	19		
		4.52	18		
		4.53	17		
		4.54	16		
		4.55	15		
		4.56	14		

		4.57	13		
		4.58	12		
		4.59	11		
		5.00	10		

Литература:

1. Наставление по физической подготовке личного состава ФПС (Приказ МЧС России № 153 от 30.03.2011 года).

2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для вузов : / Ю. Д. Железняк [и др.]. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 272 с..
3. Барчуков И.С. Физическая культура.: учебник для студентов высших учебных заведений. - 6-е изд., - М.: Издательский центр Academia, 2013. – 528с
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Гимнастика: Учебник для вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2011.
6. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учебник/Под общ. ред. О.М. Латышева. - СПб. : СПб УГПС МЧС России, 2014. - 592 с.