

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА»

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**Профессиональное испытание
(Общая физическая подготовка)**

Специальность
38.05.02 Таможенное дело

Орел – 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профессионального испытания (общая физическая подготовка) разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

1.1 Цель вступительного испытания

Целью профессионального испытания (общая физическая подготовка) является оценка уровня физической подготовленности поступающего и отбор наиболее подготовленных для обучения в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева».

1.2 Задачи вступительного испытания

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности;
- произвести отбор поступающих, обладающих необходимыми техническими приёмами и двигательными действиями базовых упражнений школьной программы.

1.3 Требования к уровню подготовленности поступающих

В результате подготовки к профессиональному испытанию (общая физическая подготовка) поступающие должны:

Знать:

- условия, правила и порядок выполнения, критерии оценки контрольных упражнений по общей физической подготовке;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Владеть:

- техникой выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

1.4 Форма и порядок проведения вступительного испытания

Профессиональное испытание (общая физическая подготовка) проводится в форме выполнения спортивных нормативов. Вступительное испытание включает в себя четыре обязательных контрольных упражнения, позволяющих определить уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся среднего общего образования.

За 20 минут до начала вступительного испытания всем поступающим предоставляется возможность выполнить индивидуальную подготовительную часть (разминку).

Очередность выполнения профессионального испытания (общая физическая подготовка):

1. Челночный бег 3х10 метров (мужчины, женщины).
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины, женщины).
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины, женщины).
4. Прыжки через скакалку способом на 2-х ногах за 1 минуту (мужчины, женщины).

Для выполнения профессионального испытания (общая физическая подготовка) поступающие приглашаются в порядке записи стартового протокола.

На выполнение контрольных упражнений дается одна попытка, за исключением прыжка в длину с места, в котором предусматривается три попытки.

В процессе сдачи профессионального испытания (общая физическая подготовка) поступающие обязаны:

1. быть в соответствующей спортивной форме (спортивный костюм, спортивная обувь);
2. выполнять команды экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать технику безопасности;
3. при выполнении вступительного испытания стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом экзаменатору.

Поступающие, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день.

1.5. Критерии оценок вступительного испытания по общей физической подготовке

Итоговый балл формируется по 100-балльной шкале и определяется как сумма баллов за выполнение поступающим четырех контрольных упражнений.

За каждое выполненное контрольное упражнение поступающий получает от 0 до 25 баллов, таким образом, за все четыре упражнения он может максимально набрать 100 баллов.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение профессионального испытания (общая физическая подготовка) при приеме на обучение по специальности 38.05.02 Таможенное дело в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», составляет 29 баллов.

Оценки по контрольным упражнениям представлены в таблицах. Если поступающий по какому-либо упражнению не получает результат, указанный в таблице, то ему засчитывают 0 баллов по данному виду упражнения.

Таблица 1.

1. Челночный бег 3х10 метров (мужчины, женщины).

Баллы	Мужчины		Женщины	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
	Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (сек.)	Результат (сек.)
25	7,0-7,1	8,0-8,1	8,0-8,1	9,0-9,1
24	7,2-7,3	8,2-8,3	8,2-8,3	9,2-9,3
23	7,4-7,5	8,4-8,5	8,4-8,5	9,4-9,5
22	7,6-7,7	8,6-8,7	8,6-8,7	9,6-9,7
21	7,8-7,9	8,8-8,9	8,8-8,9	9,8-9,9
20	8,0-8,1	9,0-9,1	9,0-9,1	10,0-10,1
19	8,2-8,3	9,2-9,3	9,2-9,3	10,2-10,3
18	8,4-8,5	9,4-9,5	9,4-9,5	10,4-10,5
17	8,6-8,7	9,6-9,7	9,6-9,7	10,6-10,7
16	8,8-8,9	9,8-9,9	9,8-9,9	10,8-10,9
15	9,0-9,1	10,0-10,1	10,0-10,1	11,0-11,1
14	9,2-9,3	10,2-10,3	10,2-10,3	11,2-11,3
13	9,4-9,5	10,4-10,5	10,4-10,5	11,4-11,5
12	9,6-9,7	10,6-10,7	10,6-10,7	11,6-11,7
11	9,8-9,9	10,8-10,9	10,8-10,9	11,8-11,9
10	10,0-10,1	11,0-11,1	11,0-11,1	12,0-12,1
9	10,2-10,3	11,2-11,3	11,2-11,3	12,2-12,3
8	10,4-10,5	11,4-11,5	11,4-11,5	12,4-12,5
7	10,6-10,7	11,6-11,7	11,6-11,7	12,6-12,7
6	10,8-10,9	11,8-11,9	11,8-11,9	12,8-12,9
5	11,0-11,1	12,0-12,1	12,0-12,1	13,0-13,1
4	11,2-11,3	12,2-12,3	12,2-12,3	13,2-13,3
3	11,4-11,5	12,4-12,5	12,4-12,5	13,4-13,5
2	11,6-11,7	12,6-12,7	12,6-12,7	13,6-13,7
1	11,8-11,9	12,8-12,9	12,8-12,9	13,8-13,9

Таблица 2.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
гимнастической скамье (мужчины, женщины).

Баллы	Мужчины		Женщины	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
	Результат (см.)	Результат (см.)	Результат (см.)	Результат (см.)
25	12	10	14	13
24	11	9	13	12
23	10	8	12	11
22	9	7	11	10
21	8	6	10	9
20	7	5	9	8
19	6	4	8	7
18	5	3	7	6
17	4	2	6	5
16	3	1	5	4
15	2	0	4	3
14	1	-1	3	2
13	0	-2	2	1
12	-1	-3	1	0
11	-2	-4	0	-1
10	-3	-5	-1	-2
9	-4	-6	-2	-3
8	-5	-7	-3	-4
7	-6	-8	-4	-5
6	-7	-9	-5	-6
5	-8	-10	-6	-7
4	-9	-11	-7	-8
3	-10	-12	-8	-9
2	-11	-13	-9	-10
1	-12	-14	-10	-11

Таблица 3.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины, женщины).

Баллы	Мужчины		Женщины	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
	Результат (см.)	Результат (см.)	Результат (см.)	Результат (см.)
25	240 и больше	220 и больше	210 и больше	190 и больше
24	239-235	219-215	209-205	189-185
23	234-230	214-210	204-200	184-180
22	229-225	209-205	199-195	179-175
21	224-220	204-200	194-190	174-170
20	219-215	199-195	189-185	169-165
19	214-210	194-190	184-180	164-160
18	209-205	198-185	179-175	159
17	204-200	184-180	174-170	158
16	199-195	179-178	169	157
15	194-190	177-176	168	156
14	189-185	175-174	167	155
13	184-180	173-172	166	154
12	179-175	171-170	165	153
11	174-170	169-168	164	152
10	169	167	163	151
9	168	166	162	150
8	167	165	161	149
7	166	164	160	148
6	165	163	159	147
5	164	162	158	146
4	163	161	157	145
3	162	160	156	144
2	161	159	155	143
1	160 и меньше	158 и меньше	154 и меньше	142 и меньше

Таблица 4.

4. Прыжки через скакалку способом на 2-х ногах за 1 минуту (мужчины, женщины).

Баллы	Мужчины		Женщины	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
	Результат (количество прыжков)	Результат (количество прыжков)	Результат (количество прыжков)	Результат (количество прыжков)
25	160 и больше	155 и больше	160 и больше	155 и больше
24	159	154	159	154
23	158	153	158	153
22	157	152	157	152
21	156	151	156	151
20	155	150	155	150
19	154	149	154	149
18	153	148	153	148
17	152	147	152	147
16	151	146	151	146
15	150	145	150	145
14	149	144	149	144
13	148	143	148	143
12	147	142	147	142
11	146	140	146	140
10	145	139	145	139
9	144	138	144	138
8	143	137	143	137
7	142	136	142	136
6	141	135	141	135
5	140	134	140	134
4	139	133	139	133
3	138	132	138	132
2	137	131	137	131
1	136	130	136	130

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

профессионального испытания (общая физическая подготовка)

2.1 Челночный бег 3x10 метров (мужчины, женщины)

Челночный бег выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, поступающий наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю (пол).

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега поступающий помешал рядом бегущему;
- поступающий не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2.2 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мужчины, женщины)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мужчины, женщины)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

2.4 Прыжки через скакалку на 2-х ногах за 60 секунд (мужчины, женщины)

Исходное положение для прыжков: встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку вперед. Во время прыжков отталкиваться двумя ногами и приземляться на две ноги одновременно. Между приземлениями скакалка должна проходить вокруг тела (под ногами один раз). В случае остановки скакалки («зарона»), экзаменатор не засчитывает данный прыжок, поступающий принимает исходное положение и продолжает прыгать дальше.

Площадка для выполнения задания представляет собой ровную поверхность – квадрат размером 1×1 метр.

Засчитывается количество правильно выполненных прыжков за 60 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- прыжки за пределами обозначенного квадрата;
- перешагивание через скакалку;
- прыжки других вариантов исполнения.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

- 1.Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Е.С. Паляхова. —М.: Вентана-Граф, 2016 – 160 с.: ил.

Дополнительная литература

- 1.Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник с электронным приложением. —М.: Дрофа, 2013.
- 2.Погадаев Г.И. Базовый уровень. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. — М.: Дрофа, 2017.