

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ректор ОмГТУ

« 29 »

А.В.Косых
2017г.



ПРОГРАММА
проведения спортивных мероприятий по оценке физической
подготовленности для поступающих в учебный военный центр при
ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет»
для обучения по военно-учетным специальностям

Основные положения

Настоящая программа определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценки физической подготовленности поступающих в ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет» в 2017/18 учебном году для обучения по программам военной подготовки в учебном военном центре (далее-УВЦ) по военно-учетным специальностям.

Спортивные мероприятия проводятся с целью определения возможности гражданами осваивать соответствующие профессиональные образовательные программы.

К сдаче тестов для оценки физической подготовленности допускаются только абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию и имеющие заключение военно-врачебной комиссии.

Абитуриенты выполняют упражнения только в спортивной форме. Время на подготовку к тесту не назначается.

Все физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. В ходе тестирования физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на быстроту; силовое упражнение; упражнение на выносливость. В отдельных случаях порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

В соответствии с результатами тестирования оформляется ведомость по физической подготовленности, которая подписывается председателем и членами подкомиссии. Результаты оценки уровня физической подготовленности кандидатов доводятся до их сведения не позднее одного дня после проведения мероприятия. Оценка уровня физической подготовленности учитывается как индивидуальное достижение поступающего.

Спортивные мероприятия включают в себя выполнение трех тестов для определения уровня общей физической подготовленности абитуриента.

1. Подтягивание на перекладине.
2. Бег на 3 км.
3. Бег на 100 м.

Результаты тестов оцениваются в баллах по таблице 1 (приложение №1 к Программе).

Вступительные испытания по физической подготовке считаются выполненными, если абитуриент набрал сумму по трем тестам 120 баллов,

согласно таблице 1, при условии получения не менее 26 баллов за каждый тест. Максимальный результат за три теста - 300 баллов.

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в УВЦ, используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовленности в 10 бальную шкалу согласно таблице 2 (приложение № 2 к Программе).

Количество баллов, набранных согласно таблице 2, является итоговой оценкой физической подготовленности.

Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности

1. Тест - подтягивание на перекладине

1.1 Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук абитуриента, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч.

1.2 По команде «К снаряду!» абитуриент в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.3 Абитуриент имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.4 Через 1 минуту после вызова к перекладине (если абитуриент не готов раньше), подаётся команда «Начинайте!», после которой абитуриент должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «К снаряду!», приступить к выполнению упражнения.

1.5 При подтягивании абитуриент обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек. видимое для членов подкомиссии ИП;
- услышав начало счёта, продолжить упражнение.

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0.5 стопы от положения вертикали.

1.6 При подтягивании абитуриенту запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;

- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

1.7 Плавное изменение относительного положения частей тела абитуриента, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

1.8 Абитуриент имеет право:

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

1.9 После фиксации абитуриентом ИП (на 0,5сек.) немедленно объявляется счёт завершённого подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: члены подкомиссии имеют право задержать счёт, если убеждены, что участник не зафиксировал ИП на 0.5сек.

1.10 При нарушении абитуриентом правил выполнения упражнения немедленно поступает команда «Нет!» и кратко называется ошибка.

1.11 При ошибке «Перехват!», что фиксируется при раскрывшейся ладони, абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.12 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, подается команда «Закончил!» и называется количество засчитанных подтягиваний.

2. Тест - бег на 3 км

2.1 Абитуриенты осуществляют бег по стадиону, другой выбранной дистанции. Количество стартующих в одном забеге - до 20 человек. Форма одежды - спортивная.

2.2 Старт- После команды «На старт!» абитуриенты без промедления занимают место за линией старта. Абитуриент должен начинать движение с «высокого старта» т.е. из положения стоя, при этом не должен касаться руками или ногами стартовой линии или земли за ней.

2.3 После того, как стартёр убедился в готовности абитуриентов, он подаёт команду «Марш!».

2.4 После того, как абитуриент занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш!», если он сделал это раньше, объявляется - фальстарт.

2.5 Бег по дистанции- Во время бега по дистанции абитуриент должен двигаться по дорожке, так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки настолько, что можно пройти мимо него не коснувшись.

2.6 Абитуриент, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать

место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключаящее помеху). Участник, бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение. Абитуриенты, допустившие указанные нарушения отстраняются от выполнения теста.

2.7 Абитуриент также отстраняется от выполнения теста:

- если во время бега получает какую-либо запрещённую помощь;
- если покинет дорожку (т.е. перейдёт за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки).

2.8 Финиш - результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

2.9 Окончившим дистанцию является абитуриент, пересекающий всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Если абитуриент, после касания туловищем плоскости финиша, упадёт на линию, время и его порядок прихода сохраняются, если он затем самостоятельно пересечёт плоскость финиша.

3. Тест - бег на 100 метров

3.1 Упражнение выполняется по забегам не более чем из 3 человек, список участников забега объявляется членом подкомиссии.

3.2 По команде «На старт!» необходимо обеими ногами встать на беговую дорожку с опорой на одно колено и на кисти рук, расположенные перед линией старта. По команде «Внимание!» поднять таз, полностью упираясь ступнями ног и не перемещая веса тела на руки (плечи находятся на уровне линии старта) приготовится к старту.

3.3 После того, как абитуриент занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш!», если он сделал это раньше, объявляется - фальстарт.

Указание: Также объявляется фальстарт, если, по мнению подкомиссии абитуриент не выполнил команду «На старт!», как это положено, после истечения определённого времени. Или после команды «На старт!» кто-либо из абитуриентов мешает другим стартующим.

3.4 Любой абитуриент допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешён только один фальстарт, без удаления его совершившего. Любой абитуриент, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в забеге.

3.5 Участник стартует по команде судьи-стартера «Марш!». Команда «Марш» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Всяческие движения участником после команды «Внимание!» запрещены.

3.6 Преодоление дистанции производится только по своей дорожке. Переход на другую дорожку запрещен.

Примечание:

На выполнение каждого упражнения абитуриенту дается только одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения

полученной оценки не допускается

Если абитуриент отказывается или не прибывает выполнять упражнение без уважительной причины, то он оценивается на «неудовлетворительно» и получает 0 баллов. Абитуриент, не выполнивший назначенное упражнение, оценивается по нему на «неудовлетворительно» и также получает 0 баллов.

В случае, когда абитуриент по состоянию здоровья не может выполнить норматив, он обязан немедленно доложить об этом председателю или члену подкомиссии **ДО НАЧАЛА МЕРОПРИЯТИЯ**. Если абитуриент не доложил председателю или члену подкомиссии, о том, что не может сдавать тест по состоянию здоровья до его начала, а затем выполнил упражнение на оценку «неудовлетворительно» или не прошел пороговый минимум, его результат не подлежат пересмотру с целью повышения оценки или пересдачи.

Начальник учебного военного центра
полковник



К.А.Грымзин

Приложение №1 к Программе

Таблица 1 –Таблица начисления баллов за выполнение тестов по оценке физической подготовленности

Баллы	Тест №1 подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест №2 бег на 100 м (с)	Тест №3 бег на 3 км (мин, с)
100	30	11,8	9.50
99	-	-	9.52
98	29	11,9	9.54
97		-	9.57
96	28	12,0	10.00
95		-	10.03
94	27	12,1	10.07
93		-	10.10
92	26	12,2	10.13
91		-	10.16
90	25	12,3	10.19
89		-	10.22
88	24	12.4	10.25
87		-	10.28
86	23	12,5	10.30
85		-	10.33
84	22	12,6	10.36
83		-	10.39
82	21	12.7	10.42
81		-	10.45
80	20	12,8	10.48
79		-	10.51
78	19	12.9	10.54
77		-	10.57
76	18	13.0	11.00
75		-	11.03
74	17	13.1	11.06
73		-	11.09
72	16	13.2	11.12
71		-	11.15
70	15	-	11.18
69		13.3	11.21
68		-	11.24
67		-	11.27
66	14	13.4	11.30
65		-	11.34
64		-	11.38

Баллы	Тест №1 подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест №2 бег на 100 м (с)	Тест №3 бег на 3 км (мин, с)
63		13.5	11.42
62	13	-	11.46
61		-	11.50
60		13.6	11.54
59		-	11.57
58	12	-	12.00
57		13,7	12.03
56		-	12.06
55		-	12.09
54	11	13,8	12.12
53		-	12.15
52		-	12.18
51		13,9	12.21
50	10	-	12.24
49		-	12.27
48		14.0	12.30
47		-	12.33
46	9	14.1	12.36
45		-	12.40
44		14.2	12.46
43		-	12.52
42	8	14.3	12.58
41		-	13.04
40		14,4	13.10
39		-	13.16
38	7	14,5	13.22
37		-	13.28
36		14,6	13.34
35		-	13.40
34	6	14,7	13.46
33		-	13.52
32		14,8	13.58
31		14,9	14.04
30	5	15,0	14.10
29		15,1	14.20
28		15,2	14.30
27		15,3	14.40
26	4	15,4	14.50

Приложение №2 к Программе

Таблица 2 –Таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовленности в 10 бальную шкалу

Сумма баллов за 3 упражнения	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10