

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ВSGUTU

В.Е. Сактоев

« 05 » 02 2016 г.

ПРОГРАММА

вступительного испытания по дисциплине «Физическая культура»  
для специальности 38.05.02 «Таможенное дело»  
(для абитуриентов, поступающих на очную и заочную формы обучения)

квалификация выпускника: специалист

Обсуждена и одобрена  
на заседании кафедры «ФК и С»  
« 25 » 01 2016 г.  
Зав. кафедрой «ФК и С»  
Барбаев Г.Б.  
Протокол № 5  
от « 22 » 01 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «Таможенное дело»

Танганова Т.А.

Протокол № 10

от « 01 » февраля 2016 г.

Улан-Удэ, 2016 г.

## Содержание

1. Общие положения	3
2. Организационно – методические указания по проведению экзамена	4
3. Критерии оценивания вступительного испытания по физической культуре	4
4. Содержание программы	6
5. Обязанности абитуриента	8
6. Права абитуриента	9

Программа вступительных экзаменов по физической культуре в ФБГОУ ВПО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления» разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы, разработанной Министерством образования и науки РФ с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

Формой вступительного испытания по физической культуре в 2016 году является для абитуриентов, поступающих на очную форму обучения – сдача нормативов, для поступающих на заочную формы, а также для лиц, поступающих на очную форму и освобожденных от физической культуры и с ограниченными физическими возможностями – тестирование,

**Цель программы:** проверить уровень знаний, умений и навыков абитуриентов по физической культуре.

**Задачи программы:**

1. Выявить уровень знаний и физических способностей, необходимых для успешного освоения общеобразовательных и профессиональных компетенций по избранной специальности.
2. Помочь абитуриенту самостоятельно тренироваться для успешной сдачи контрольных нормативов.

Содержание экзаменационных контрольных нормативов определяется на основе следующих документов:

1. «Обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету» (Приказ Минобрнауки России № 1236 от 19.05.1998 г.)
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Физическая культура (Приказ Минобрнауки России №1089 от 05.03.2004 г. в ред. от 31.01.2012 г. за № 69).

Кроме нормативных документов, учитываются также требования к подготовке выпускников основной школы, представленные в рекомендованных Минобрнауки РФ документах.

## 1. Общие положения

Вступительные испытания проводятся для абитуриентов:

- очной формы – в один день в практической форме;
- заочной формы – в один день – письменное комплексное тестирование.

Практический этап состоит из выполнения трех контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

Письменное комплексное тестирование включает общетеоретические вопросы по физической культуре.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные документально подтвержденные обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии ФБГОУ ВПО «ВСГУТУ» допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду и программе испытания) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

На экзамене по физической культуре поступающий должен показать:

- уровень знаний по основам теории физической культуры;

- степень общей и специальной физической подготовленности;
- положительный результат в каждом виде программы.

## 2. Организационно-методические указания по проведению экзамена

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. На вступительных испытаниях обязательно присутствует медицинский работник.

Состав экзаменационной комиссии определяется Председателем приемной комиссии ВСГУТУ.

Перед началом вступительного испытания абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их права и обязанности.

### Для абитуриентов, поступающих на очную форму обучения:

Практическая форма проведения вступительного испытания – выполнение абитуриентами следующих видов физической подготовки:

- для юношей – бег 100 м., бег 1000 м., подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание),

- для девушек – бег 100 м., бег 1000 м., подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз), в результате которых оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в котором включены все виды программы. В нем фиксируются результаты выполнения абитуриентом тестовых заданий.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка, в отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель приемной комиссии может разрешить кандидату выполнить норматив повторно.

Повторное выполнение норматива с целью его улучшения не допускается.

### Для абитуриентов, поступающих на заочную форму обучения:

Вступительные испытания проводятся в тестовой форме. Содержание, продолжительность, критерии оценки тестового испытания определяются экзаменационной комиссией.

Для поступающих проводятся консультации, как по содержанию программ вступительных испытаний, так и по организации экзамена, критериям оценки, предъявляемым требованиям и т.п.

## 3. Критерии оценивания вступительного испытания по физической культуре

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100 балльной шкале.

### Критерии оценки выполнения контрольных нормативов

Юноши

Баллы	Бег 100 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подтягивание на перекладине (раз)
15	14,60	4,20	5
16	14,40	4,18	
17	14,35	4,16	
18	14,30	4,14	6
19	14,25	4,12	
20	14,20	4,10	7
21	14,15	4,08	
22	14,10	4,06	

23	14,05	4,04	8
24	14,00	4,02	
25	13,95	4,00	9
26	13,90	3,59	
27	13,85	3,58	
28	13,80	3,57	10
29	13,75	3,56	
30	13,70	3,55	11
31		3,54	
32		3,53	
33		3,52	12
34		3,51	
35		3,50	13

Девушки

Баллы	Бег 100 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз)
15	18,70	5,05	20
16	18,58	5,04	21
17	18,46	5,03	22
18	18,34	5,02	23
19	18,22	5,01	24
20	18,10	5,00	25
21	17,98	4,59	26
22	17,86	4,58	27
23	17,74	4,57	28
24	17,62	4,56	29
25	17,50	4,55	30
26	17,38	4,54	31
27	17,26	4,53	32
28	17,14	4,52	33
29	17,02	4,51	34
30	16,90	4,50	35
31		4,49	36
32		4,48	37
33		4,47	38
34		4,46	39
35		4,45	40

Упражнение считается невыполненным при следующих нормативах:

- для юношей: бег 100 м – 14 мин.61 сек. и более, бег 1000 м – 4 мин.21 сек. и более, подтягивание на перекладине – 4 раза и менее;
- для девушек: бег 100 м – 18 мин.71 сек. и более, бег 1000 м – 5 мин.051 сек. и более, подъем туловища из положения лежа – 19 раз и менее.

Итоговые баллы по физической культуре рассчитывается как сумма баллов набранных при выполнении трех упражнений. Минимальное количество набранных баллов для участия в конкурсе, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания по физической культуре в виде практического выполнения нормативов составляет 45 баллов.

Абитуриент, получивший менее 45 баллов, считается не прошедшим испытание и выбывает из конкурса.

#### **4. Содержание программы**

##### **Описание способа выполнения контрольных нормативов (для абитуриентов очной формы)**

**1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз выполнения упражнения.

**2. Поднимание туловища (девушки, раз)** выполняется на гимнастическом матах из исходного положения «лежа на спине, руки скрещены перед грудью, ладони на локтевых суставах», стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

**3. Бег 100 метров** проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более пяти человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Бег 1000.** Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Во время бега по дистанции запрещается толкать соперников, резко менять направление движения для смены дорожки, обгонять соперников по внутреннему кругу. За несоблюдение этих правил абитуриент снимается с дистанции и ему выставляется неудовлетворительная оценка.

Перед экзаменом по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) на факультете физической культуры проводится консультация (для желающих попробовать выполнить виды контрольных упражнения гимнастического многоборья, необходимо при себе иметь спортивную форму и сменную обувь).

##### **Программа вступительного испытания по физической культуре (теория (тест), письменно) (для абитуриентов заочной формы обучения, а также для лиц, поступающих на очную форму и освобожденных от физической культуры и с ограниченными физическими возможностями)**

#### **Содержание тем вступительного письменного испытания**

##### **1. Основные понятия**

Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, ценности физической культуры, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

## **2. Медико-биологические основы физической культуры**

Организм человека, его строение. Системы, органы, их функции в покое и при выполнении физических упражнений. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Роль, значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности.

## **3. Основы здорового образа жизни**

Здоровье, здоровье физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Трудоспособность, дееспособность, саморегуляция, самооценка. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий по физической культуре, физкультурно-массовых мероприятий и других форм занятий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни.

## **4. Физическая подготовка и ее базовые основы**

Обучение движениям и двигательным действиям. Понятие о двигательном умении и навыке, педагогические основы и правила их формирования. Физические качества. Их характеристика, общие основы их воспитания. Связь физических качеств и психическими процессами и функциональными возможностями систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Средства физической культуры и спорта. Зоны интенсивности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека.

## **5. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль, диагностика состояния здоровья, критерии физического развития.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

Гигиенические основы организации занятий по физической культуре, обеспечивающие общеукрепляющую и оздоровительную направленность, предупреждающие травматизм и оказание посильной медицинской помощи.

## **6. Педагогический контроль**

Педагогический контроль, его содержание и значение при занятиях физической культуры. Признаки утомления на занятиях по физической культуре. Учет педагогической деятельности, виды учета. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями спортом по результатам врачебно-педагогического контроля.

## **7. Профессионально-прикладная физическая культура**

Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное). Основные факторы, обеспечивающие конкретное содержание профессионально-прикладной физической культуры работников различных сфер занятости. Производственная физическая культура. Методика подбора физических упражнений в целях борьбы с утомлением. Профилактика профессиональных заболеваний.

## **8. Культурно-исторические основы**

История зарождения современных олимпийских игр, их роль и значение в развитии мировой цивилизации. Место и время проведения XXII зимних Олимпийских игр. Основное содержание программ летних и зимних Олимпийских игр. Характеристика и особенности видов спорта летних и зимних Олимпийских игр. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

## 5. Обязанности абитуриента

Вступительные испытания организуются и проводятся в гимнастическом и спортивном залах кафедры физической культуры и спорта ВСГУТУ, по легкой атлетике – на стадионе ВСГУТУ, тестирование – в учебных корпусах ВСГУТУ по расписанию.

На экзаменах по легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Во время проведения вступительного испытания, экзаменующиеся должны соблюдать следующие правила поведения:

- являться на экзамен за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием экзаменов);
- предъявить экзаменационный лист по прибытии к месту проведения экзамена;
- выполнять все команды преподавателя-экзаменатора;
- быть дисциплинированным;
- находится в составе своей группы;
- соблюдать тишину;
- работать самостоятельно;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени, мобильные средства связи и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением неудовлетворительной оценки за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

В случае опоздания на экзамен абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если абитуриент не смог явиться на экзамен по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни) он обязан предоставить в экзаменационную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или экзамена в целом), но не позднее сроков проведения экзамена по физической культуре.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** абитуриент допускается до сдачи экзаменов по физической культуре только при наличии **ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ЛИСТА** (выдается при сдаче документов в приемную комиссию вуза).

## 6. Права абитуриента

При сдаче экзамена по физической культуре абитуриент имеет право:

- в случае спорных моментов апеллировать к Председателю приемной комиссии письменно с подробным изложением факта, вызывающего по мнению абитуриента сомнение в правильности его оценки со стороны экзаменатора;
- в случае заболевания перед началом или во время экзамена, если оно подтверждается соответствующим медицинским документом, абитуриент освобождается от экзамена или его дальнейшей сдачи на период болезни до выздоровления, но до окончания проведения вступительных испытаний, установленных Правилами приема.
- самостоятельно изучать теоретический материал и проводить разминку перед сдачей экзамена;
- в случае ухудшения здоровья во время сдачи экзамена получить необходимую медицинскую помощь.