

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

на 1 курс федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова» в 2019 году

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Вступительное испытание по физической подготовленности состоит из двух составляющих:

- легкоатлетическая подготовка,
- силовая подготовка.

Порядок проведения вступительного испытания по физической подготовленности

(Вступительное испытание по физической подготовленности может проводиться как в помещении, так и на открытых площадках)

Легкоатлетическая подготовка

1.1.Бег 100 метров (девушки и юноши)

Оборудование: 4 секундомера, стартовый флажок.

Порядок проведения. По команде «На старт!» абитуриенты по 4 человека становятся у стартовой линии в положении низкого или высокого старта. По команде «Марш!» - начинают бег.

Команда «Марш!» подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания. Время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

1.2.Бег 1000 (девушки) и 3000 метров (юноши).

Оборудование: 2 секундомера, стартовый флажок.

Порядок проведения. При команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Марш!» - начинают бег.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания. Время фиксируется с точностью до одной секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

Силовая подготовка

1.3. Подтягивание на перекладине (юноши).

Оборудование: горизонтальная перекладина диаметром 2-5 см сухая тряпка.

Порядок выполнения. По команде «Можно!» абитуриент встаёт на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширину плеч, затем делает вис на прямых руках (ноги не касаются пола) и начинает подтягиваться. Подтягивание зачитывается, когда подбородок абитуриента окажется на уровне или выше перекладины. Затем абитуриент расслабляет руки и, полностью выпрямляя их, переходит в исходное положение. Подтягивание осуществляется без замаха ногами, из статического состояния. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается, если абитуриенту не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд.

Результатом является число подтягиваний, при которых подбородок оказался выше перекладины.

Абитуриенту предоставляется **один подход к перекладине**.

1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки).

Порядок проведения. Исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде «Можно!» абитуриент сгибает локти до 90 градусов, затем полностью выпрямляет руки в локтевом суставе. Упражнение выполняется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается если абитуриент:

- делает остановку при выполнении упражнения на 2 секунды или более;
- сгибает руки на угол менее 90 градусов;
- туловище и бедро не составляет прямую линию.

Результатом является число разгибаний рук.

Абитуриенту представляется **одна попытка**.

Составитель:

Председатель предметной комиссии

Х.К. Маев

**Таблица пересчета результатов,
показанных в отдельных видах физической подготовленности, в баллы при поступлении на специальность:
«Таможенное дело» ГГНТУ (юноши)**

Быстрота, бег 100 метров, секунды/баллы:

Результат	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	13	11	9

Выносливость, бег 3000 метров, минуты, секунды/баллы:

Результат	11,05	11,10	11,20	11,30	11,40	11,50	12,00	12,10	12,20	12,35	12,50	13,10	13,30	13,50	14,00
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	17	15	13	10

Сила, подтягивание на перекладине, количество раз/баллы:

Результат	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Баллы	34	33	32	31	29	27	25	23	21	19	17	16	15	13	11	9

Оценка по физической подготовленности определяется как сумма баллов, полученных во всех трех видах вступительных испытаний, при условии получения не ниже:

- 9 баллов – бег 100 метров
- 9 баллов – подтягивание
- 10 баллов – бег 3000 метров

**Таблица пересчета результатов,
показанных в отдельных видах физической подготовленности, в баллы при поступлении на специальность:
«Таможенное дело» ГГНТУ (девушки)**

Быстрота, бег 100 метров, секунды/баллы:

Результат	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,9	18,2	18,5
Баллы	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	11	9

Выносливость, бег 1000 метров, минуты, секунды/баллы:

Результат	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,40	5,50	6,00
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	11	9

Сила, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье, количество раз/баллы:

Результат	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	25	24	22	20	18	17	15	14	13	10

Оценка по физической подготовленности определяется как сумма баллов, полученных во всех трех видах вступительных испытаний, при условии получения не ниже:

- 9 баллов – бег 100 метров
- 10 баллов – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье
- 9 баллов – бег 1000 метров