

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
(ФГКОУ ВО «Донецкий институт ГПС МЧС России»)

ПРОГРАММА
вступительного испытания по физической подготовке
для поступления на обучение по образовательным программам
бакалавриата и специалитета в 2024 году

г. Донецк
2024

1. Общие положения

Вступительное испытание по физической подготовке для абитуриентов, поступающих в Федеральное государственное казенное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» на очную форму обучения за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета в 2024 году, проводится в соответствии с положением об экзаменационной комиссии.

Нормативы по физической подготовке приведены в разделе 3 настоящей Программы вступительного испытания.

Перед вступительным испытанием, в сроки приема заявлений и документов, абитуриенты проходят медицинский осмотр, по результатам которого определяется пригодность к сдаче вступительного испытания по физической подготовке.

2. Организационно-методические указания

2.1. Вступительное испытание по физической подготовке представляет собой последовательное выполнение трех упражнений (на протяжении одного дня): подтягивание на перекладине, бег 100 метров, кросс 3000 метров.

2.2. Подтягивание на перекладине.

Перед началом выполнения упражнения членом комиссии подается команда: «К снаряду». По этой команде абитуриент подходит под перекладину, принимает исходное положение и начинает выполнять упражнение.

Исходное положение неподвижный вис на прямых руках хватом сверху ладонями вперед, без раскачиваний и рывков, не дотрагиваясь ногами земли (пола).

Необходимо, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки – опуститься в исходное положение. Положение вися фиксируется (1-2 сек.).

Член комиссии вслух оценивает порядок выполнения упражнения, если абитуриент подтянулся, подбородок выше перекладины – объявляет «Есть».

Допускается незначительные сгибание, разведение ног, отклонение тела от положения вися.

Не допускается скрещивание ног.

Запрещается раскачиваться, выполнять движения рывком, махом.

Результат выполнения упражнения «Подтягивание на перекладине» – количество раз. Время на выполнение упражнения не ограничено.

2.3. Бег 100 метров.

Выполняется из исходного положения с высокого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием.

Количество абитуриентов в одном забеге должно быть не более 2 человек.

При выполнении упражнения экзаменатором подаются команды:

– «На старт» – по этой команде абитуриент подходит к линии старта и принимает исходное положение. Запрещено касаться руками или ногами стартовой линии;

– «Внимание» – принимает неподвижное положение, перенеся вес тела на выставленную вперед ногу.

– «Марш» – по этой команде абитуриент начинает движение по дистанции.

Результат выполнения упражнения «Бег 100 метров» – время измеряется в секундах, за которое абитуриент преодолел дистанцию, с округлением значения до десятых долей секунды.

2.4. Кросс 3000 метров.

Выполняется из исходного положения с высокого старта по беговой дорожке с любым покрытием.

Количество абитуриентов в одном забеге должно быть не более 10 человек.

При выполнении упражнения экзаменатором подаются команды:

– «На старт» – по этой команде абитуриент подходит к линии старта и принимает исходное положение;

– «Марш» – по этой команде абитуриент начинает движение по дистанции.

Результат выполнения упражнения «Кросс 3000 метров» – время в минутах и секундах, за которое абитуриент преодолел дистанцию, с округлением значения до целых секунд.

Комиссия по проведению вступительного испытания имеет право снять абитуриента с вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50..60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений на восстановление дыхания.

На время проведения вступительного испытания каждому абитуриенту выдается нагрудный номер, который сдается после выполнения всех упражнений, доводятся обязанности и права абитуриента, порядок и требования к выполнению упражнений, критерии оценки, порядок вызова на старт и правила техники безопасности.

Абитуриенту предоставляется не менее 15 минут для самостоятельной подготовки (разминки) к выполнению упражнения.

Для выполнения каждого вступительного упражнения предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении, помехе и т. д.) комиссия по проведению вступительного испытания может разрешить абитуриенту выполнить упражнение повторно. Выполнение упражнения с целью улучшения полученной оценки не допускается.

3. Критерии оценивания результатов вступительного испытания

Контрольные нормативы вступительного испытания по физической подготовке для поступления на обучение в ФГКОУ ВО «Донецкий институт ГПС МЧС России» в 2024 году представлены в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные нормативы

Бег 100 метров		Кросс 3000 метров		Подтягивание на перекладине	
Секунд	Баллов	Минут.Секунд	Баллов	Кол-во раз	Баллов
13,6	33	11.55	34	12	33
13,7	30	11.57	33	11	25
13,8	28	11.59	32	10	20
13,9	26	12.01	31	9	15
14,0	24	12.03	30	8	10
14,1	22	12.05	29	-	-
14,2	20	12.07	28	-	-
14,3	17	12.09	27	-	-
14,4	15	12.11	26	-	-
14,5	13	12.13	25	-	-
14,6	12	12.15	24	-	-
14,7	11	12.17	23	-	-
14,8	10	12.20	22	-	-
-	-	12.22	21	-	-
-	-	12.24	20	-	-
-	-	12.26	19	-	-
-	-	12.28	18	-	-
-	-	12.30	17	-	-
-	-	12.32	16	-	-
-	-	12.34	15	-	-
-	-	12.36	14	-	-
-	-	12.38	13	-	-
-	-	12.40	12	-	-
-	-	12.42	11	-	-
-	-	12.45	10	-	-

Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы, представленной в таблице 2:

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы
1	Подтягивание на высокой перекладине	от 10 до 33 баллов
2	Бег на дистанцию 100 м	от 10 до 33 баллов
3	Кросс на дистанцию 3000 м	от 10 до 34 баллов

Основным условием бальной системы является получение минимальной оценки – 10 баллов за каждое упражнение.

Если кандидат в одном из упражнений не набрал 10 баллов, то к следующему упражнению он не допускается и вступительное испытание по физической подготовке считается не сданным.

Результат сдачи вступительного испытания по трем упражнениям оценивается по 100-бальной шкале: максимальный результат сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальный – 30.

Пересдача вступительного испытания не допускается.

4. Права и обязанности абитуриентов

В процессе проведения вступительного испытания и выполнения физических упражнений абитуриент обязан:

- прибыть на место проведения вступительного испытания, указанное приемной комиссией, в установленное расписанием время, с документами; беспрекословно выполнять все команды членов комиссии по проведению вступительного испытания, быть дисциплинированным;

- во время сдачи вступительного испытания быть в спортивной одежде, обуви, без разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;

- самостоятельно выполнять специальные подготовительные упражнения (разминку);

- по окончании выполнения каждого упражнения ознакомиться с результатом;

- в случае ухудшения состояния здоровья и невозможности выполнять упражнение, немедленно сообщить об этом члену комиссии и медицинскому работнику.

Лица, которые без уважительных причин не явились на вступительное испытание по физической подготовке в установленное расписанием время, к участию во вступительном отборе не допускаются.

Абитуриенты, несвоевременно прибывшие на вступительное испытание, не выполняющие распоряжения членов комиссии по проведению вступительного испытания, нарушающие правила техники безопасности, мешающие другим абитуриентам выполнять упражнения, по решению членов комиссии могут быть отстранены от сдачи вступительного испытания.

В процессе выполнения программы вступительного испытания

абитуриент имеет право попросить у членов комиссии по проведению вступительного испытания дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи и т. д., но не позднее времени окончания выполнения данного упражнения.

5. Правила по охране труда

5.1. Члены комиссии, которые проводят вступительное испытание по физической подготовке, и медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

5.2. Испытания должны начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи.

5.3. Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше +35 °С.

5.4. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- проведением инструктажа по технике безопасности перед выполнением нормативов вступительного испытания в соответствии с [2];
- тщательной подгонкой спортивной формы и обуви;
- проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, применяемого оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения испытания;
- поддержанием в процессе испытания высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления абитуриентов;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов.

6. Рекомендованная литература

1. Наставление по физической подготовке в Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики (НФП – 2017, утверждено приказом МЧС ДНР от 23.06.2017 № 228) – 92 с.

2. Инструкция по охране труда № 6 ИОТР во время занятий по физической подготовке и проведении спортивных соревнований (Приказ от 19.07.2018 № 110 ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР).