

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦПК РГТЭУ,
Ректор, профессор
С.Н. Бабурин
01.02.2011 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре для специальности – "Таможенное дело"

1. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения дополнительных вступительных испытаний по физической культуре для абитуриентов специальности "Таможенное дело" при приеме студентов в РГТЭУ в 2011 году.

2. Дополнительные вступительные испытания для абитуриентов очной формы обучения, поступающих на бюджетной и договорной основе, проводятся в виде практического выполнения трех физических упражнений.

3. Для проведения дополнительных вступительных испытаний по физической культуре абитуриенты предоставляют медицинскую справку по форме № 086/у, а также документ, удостоверяющий личность (оригинал).

4. Дополнительные вступительные испытания проводятся в спортивной форме одежды. Содержание испытаний включает следующие упражнения:

- для юношей (подтягивание на перекладине, бег на 60 м, бег на 500 м;
- для девушек (подъем туловища из положения лежа на спине, бег на 60 м, бег на 500 м.

5. Дополнительные вступительные испытания проводятся в соответствии с контрольными нормативами по физической культуре, приведенными в таблице 1.

6. Итоговый балл по физической культуре рассчитывается как средний результат (балл) выполнения обязательных трех указанных упражнений.

7. Абитуриент без уважительной причины не выполнивший одно из упражнений получает 0 баллов.

8. Упражнение считается невыполненным и результат не засчитывается при невыполнении нормативов хотя бы одного из трех указанных упражнений:

– для юношей: подтягивание на перекладине – 4 раза и менее, бег 60 м – 11,1 с и выше, бег 500 м – 2,50 мин и выше;

– для девушек: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – 10 раз и менее, бег 60 м – 12,1 с и выше, бег 500 м – 3,10 мин и выше.

9. Вступительное испытание по физической культуре не признается сданным, если суммарный результат за выполнение трех упражнений составляет 20 и менее баллов. Абитуриенты, получившие по физической культуре 20 и менее баллов, выбывают из конкурса.

10. Дополнительные вступительные испытания для абитуриентов, поступающих на очно-заочную и заочную форму обучения, проводятся в письменной форме в виде тестов, составленных в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами и учебными программами среднего (полного) общего образования (Прил. 1). Задание состоит из 25 тестов. Результаты ответов оцениваются по сто бальной шкале (табл. 2).

Таблица 1

	Физические упражнения					
	Подтягивание на перекладине (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег на 500 м (мин, с)	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)
Количество баллов	Юноши			Девушки		
1	1	13,0	3.09		14,0	3.29
2		12,9	3.08		13,9	3.28
3		12,8	3.07	1	13,8	3.27
4		12,7	3.06		13,7	3.26
5		12,6	3.05		13,6	3.25
6		12,5	3.04	2	13,5	3.24
7		12,4	3.03		13,4	3.23
8		12,3	3.02		13,3	3.22

	Физические упражнения					
	Подтягивание на перекладине (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег на 500 м (мин, с)	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)
9		12,2	3.01	3	13,2	3.21
10	2	12,1	3.00		13,1	3.20
11		12,0	2.59		13,0	3.19
12		11,9	2.58	4	12,9	3.18
13		11,8	2.57		12,8	3.17
14		11,7	2.56		12,7	3.16
15	3	11,6	2.55	5	12,6	3.15
16		11,5	2.54		12,5	3.14
17		11,4	2.53		12,4	3.13
18		11,3	2.52	6	12,3	3.12
19		11,2	2.51		12,2	3.11
20	4	11,1	2.50		12,1	3.10
21		11,0	2.49	7	12,0	3.09
22		10,9	2.48		11,9	3.08
23			2.47			3.07
24		10,8	2.46	8	11,8	3.06
25	5		2.45			3.05
26		10,7	2.44		11,7	3.04
27			2.43	9		3.03
28		10,6	2.42		11,6	3.02
29			2.41			3.01
30	6	10,5	2.40	10	11,5	3.00
31			2.39			2.59
32		10,4	2.38		11,4	2.58
33			2.37	11		2.57
34		10,3	2.36		11,3	2.56
35	7		2.35			2.55
36		10,2	2.34	12	11,2	2.54
37			2.33			2.53
38		10,1	2.32		11,1	2.52
39			2.31	13		2.51
40	8	10,0	2.30		11,0	2.50
41			2.29			2.49

	Физические упражнения					
	Подтягивание на перекладине (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег на 500 м (мин, с)	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)
42		9,9	2.28	14	10,9	2.48
43			2.27			2.47
44		9,8	2.26		10,8	2.46
45	9		2.25	15		2.45
46		9,7	2.24		10,7	2.44
47			2.23			2.43
48		9,6	2.22	16	10,6	2.42
49			2.21			2.41
50	10	9,5	2.20		10,5	2.40
51			2,19	17		2,39
52		9,4	2,18		10,4	2,38
53			2.17			2.37
54		9,3	2.16	18	10,3	2.36
55	11		2.15			2.35
56		9,2	2.14		10,2	2.34
57			2.13	19		2.33
58		9,1	2.12		10,1	2.32
59			2.11			2.31
60	12	9,0	2.10	20	10,0	2.30
61			2.09	21		2.29
62		8,9	2.08	22	9,9	2.28
63			2.07	23		2.27
64		8,8	2.06	24	9,8	2.26
65	13		2.05	25		2.25
66		8,7	2.04	26	9,7	2.24
67			2.03	27		2.23
68		8,6	2.02	28	9,6	2.22
69			2.01	29		2.21
70	14	8,5	2.00	30	9,5	2.20
71			1.59	31		2.19
72		8,4	1.58	32	9,4	2.18
73			1.57	33		2.17
74		8,3	1.56	34	9,3	2.16

	Физические упражнения					
	Подтягивание на перекладине (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег на 500 м (мин, с)	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (раз)	Бег на 60 м (с)	Бег 500 м (мин, с)
75	15		1.55	35		2.15
76		8,2	1.54	36	9,2	2.14
77			1.53	37		2.13
78		8,1	1.52	38	9,1	2.12
79			1.51	39		2.11
80	16	8,0	1.50	40	9,0	2.10
81			1.49	41		2.09
82		7,9	1.48	42	8,9	2.08
83			1.47	43		2.07
84		7,8	1.46	44	8,8	2.06
85	17		1.45	45		2.05
86		7,7	1.44	46	8,7	2.04
87			1.43	47		2.03
88		7,6	1.42	48	8,6	2.02
89			1.41	49		2.01
90	18	7,5	1.40	50	8,5	2.00
91			1.39	51		1.59
92		7,4	1.38	52	8,4	1.58
93			1.37	53		1.57
94		7,3	1.36	54	8,3	1.56
95			1.35	55		1.55
96	19	7,2	1.34	56	8,2	1.54
97			1.33	57		1.53
98		7,1	1.32	58	8,1	1.52
99			1.31	59		1.51
100	20	7,0	1.30	60	8,0	1.50

Таблица перевода результатов ответов на тесты в сто балльную систему

Количество правильных ответов на тесты	Оценка по сто балльной системе
1	4
2	8
3	12
4	16
5	20
6	24
7	28
8	32
9	26
10	40
11	44
12	48
13	52
14	56
15	60
16	64
17	68
18	72
19	76
20	80
21	84
22	88
23	92
24	96
25	100

**Примерный перечень вопросов
дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности по физической культуре
для абитуриентов очно-заочной, заочной формы обучения**

1. Предупреждение раннего старения и сохранения творческой активности человека средствами физической культуры.
2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика), цель, задачи, содержание и формы организации.
3. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика), цель, задачи, содержание и формы организации.
4. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (атлетическая гимнастика), цель, задачи, содержание и формы организации.
5. Средства физической культуры для формирования индивидуального стиля жизни.
6. Средства физической культуры для приобретения положительного психосоциального статуса и личностных качеств.
7. Средства физической культуры в целях формирования культуры межличностного общения и поведения.
8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
9. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.
10. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.
11. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур.
12. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.

13. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма.
14. Индивидуально-ориентированные Здоровьесберегающие технологии.
15. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях.
16. Наблюдения за индивидуальным здоровьем (привести примеры расчета тестов для определения работоспособности сердца, физической тренированности).
17. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.д.).
18. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
19. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.
20. Общие представления о индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).
21. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях.
22. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).
23. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации.
24. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, "подтягивание" отстающих в своем развитии физических качеств.
25. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

**Председатель предметной комиссии
по физической культуре М.В. Алаев**