Программа профориентационной Олимпиады факультета физического воспитания «Абитуриент 2024»

|  |
| --- |
| 18.05.2024 |
| 10:00 | Организационное собрание участников Олимпиады.Аудитория 123 (ул. Космонавтов, д. 1) |
| 11.00-13.00 | Выполнение контрольных спытаний:• Бег 30 м;• Подтягивание на высокой перекладине (юноши);• Поднимание туловища за 1 минуту (девушки);• Прыжок в длину с места;• Наклон вперед из исходного положения «сидя наполу»;• Челночный бег 4 х 9 м;• Бег 1500 (1000) м. |
| 14.30 | Подведение итогов Олимпиады.Аудитория 123 (ул. Космонавтов, д. 1) |

**Правила выполнения контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриентов**

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие 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. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

***Наклон вперед из исходного положения*** «***сидя на полу***»*.* Абитуриент садится на пол, со стороны знака «**–**» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



***Челночный бег 4x9 м*** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге - не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде "Приготовиться!" абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде "Марш!" абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт - финиш", касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии "старт - финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

***Бег 1000, 1500 м*** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт — групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

**Оценка результатов вступительных испытаний**

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно таблице «Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений», прилагаемой к методическим рекомендациям. Отметка 0 (ноль) баллов за контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа абитуриента от его выполнения.

Итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10. Например, если средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2, то итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» равна 92 (9,2 х 10).

В соответствии с пунктом 25 Правил приема мастерам спорта Республики Беларусь, мастерам спорта Республики Беларусь международного класса Республики Беларусь, победителям (дипломы I степени) третьего (областного. Минского городского) этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведенной Министерством образования в учебном году, выставляется высший балл по дисциплине вступительного испытания «Физическая культура и спорт» (без участия во вступительном испытании).

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независящие от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные документально) на вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 29 (двадцать девять) баллов и ниже по сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе на очную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться в УВО на вступительные испытания, а также получившие травму во время контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии УВО повторно допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

**Таблица. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| Бег 30 м (с) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,4 и более |
| Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | -1 | -5 | -6 и менее |
| Челночный бег 4х9 м (с) | 8,6 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 и более |
| Бег 1500 м (с) | 5,29 | 5,40 | 5,50 | 6,01 | 6,11 | 6,32 | 6,52 | 7,13 | 7,34 | 7,35 и более |
| Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,2 и более |
| Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | 1 и менее |
| Челночный бег 4х9 м (с) | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,6 и более |
| Бег 1000 м (с) | 4,36 | 4,45 | 4,55 | 5,06 | 5,15 | 5,34 | 5,54 | 6,13 | 6,33 | 6,34 и более |

**Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения профильных контрольных упражнений:**

1. Маты гимнастические;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Рулетка измерительная;
4. Секундомеры;
5. Измерительная линейка;
6. Флажки судейские.