

Приложение 2
к Правилам приема на обучение
по образовательным программам высшего образования –
программам бакалавриата, программам специалитета,
программам магистратуры

**Вступительные испытания по физической подготовке,
для поступающих в КРСУ на направление «Техносферная безопасность»**

Порядок выполнения и оценки нормативов по физической подготовке.

Второй этап вступительных испытаний – проверка физической подготовленности абитуриентов проводится после тестовых испытаний и оценивается в баллах по результатам выполнения трех контрольных упражнений для определения выносливости, силы и быстроты.

1. **Выносливость** определяется способностью противостоять утомлению в процессе профессиональной деятельности. Одним из основных средств развития общей и скоростной выносливости являются бег на 1 км, бег на 3 км.

Упражнение выполняется на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются на одном месте. Форма одежды спортивная.

Для абитуриентов – мужчин **бег на 3 км** оценивается:

- от 12.00 мин включительно и менее – 20 баллов;
- от 12.00 мин. до 12.45 мин. включительно – 13 баллов;
- от 12.45 мин. до 13.30 мин. включительно – 6 баллов;
- более 13.30 мин.-0 баллов

Для абитуриентов – женщин **бег на 1 км** оценивается:

- от 4.00 мин включительно и менее – 20 баллов;
- от 4.00 мин. до 4.15 мин. включительно – 13 баллов;
- от 4.15 мин. до 4.35 мин. включительно – 6 баллов;
- более 4.15 мин.-0 баллов

2. **Сила** определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Для абитуриентов- мужчин подтягивание на перекладине оценивается:

- от 11 раз включительно и более – 20 баллов;
- от 11 раз до 9 раз включительно – 13 баллов;
- от 9 раз до 6 раз включительно – 6 баллов;
- менее 6 раз -0 баллов

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируются в течении 1-2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Форма одежды-спортивная.

Для абитуриентов- женщин **комплексное силовое упражнение** оценивается:

- от 34 раз включительно и более – 20 баллов;
- от 34 раз до 30 раз включительно – 13 баллов;
- от 30 раз до 26 раз включительно – 6 баллов;
- менее 26 раз -0 баллов

Выполняется в течении 1 минуты: первые 30 секунд –максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ноги из положения лежа на спине, руки на пояс ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течении 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Форма одежды– спортивная.

3. Быстрота определяется способностью совершать двигательные действия в минимальное время.

Для абитуриентов –мужчин **бег на 100 м** оценивается:

- от 13.6 сек. включительно и менее – 20 баллов;
- от 13.6 сек до 14.2 сек. включительно – 13 баллов;
- от 14.2 сек. До 14.8 сек. включительно – 6 баллов;
- более 14.8 сек. -0 баллов

Для абитуриентов –женщин **бег на 100 м** оценивается:

- от 16.6 сек. включительно и менее – 20 баллов;
- от 16.6 сек до 17.2 сек. включительно – 13 баллов;
- от 17.2 сек. До 18.0 сек. включительно – 6 баллов;
- более 18.0 сек. -0 баллов

Проводится на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед не наступая на линию, другую оставить на полшага назад. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш» начать бег. Форма одежды - спортивная.

Нормативы и правила выполнения упражнений определены согласно наставлению по физической подготовке ВС КР (НФП-1999).