

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной
и научной работе
Н.С. Салтанова

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**для абитуриентов,
поступающих на обучение по направлению**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(профиль: «Физическая рекреация и водный туризм»)

г. Петропавловск-Камчатский
2025

1. Общие положения

Вступительные испытания профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм включают тестирование общей физической подготовки (ОФП) – выполнение 4 контрольных упражнений (таблица 1). Максимальное количество баллов – 100.

Таблица 1

Профессиональное испытание по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Контрольные упражнения	Максимальное количество баллов
Бег 100 м	25
Наклон вперед из положения стоя	25
Поднимание туловища из положения лежа	25
Бег 1000 м	25
Всего максимальное количество баллов	100

2. Организация профессионального испытания

Профессиональное испытание с выполнением всех контрольных упражнений проводится в один день. Общая продолжительность профессионального испытания по четырем контрольным упражнениям не более 90 минут.

Для выполнения программы вступительного испытания абитуриенты должны прибыть на место его проведения заблаговременно – для регистрации и самостоятельной разминки.

При себе необходимо иметь:

- спортивную одежду и обувь;
- паспорт;
- расписку в приеме документов от абитуриента, выданную приёмной комиссией университета, с отметкой о допуске к вступительным испытаниям.

Не допускаются к сдаче вступительного испытания абитуриенты, не имеющие спортивной экипировки, документов, а также опоздавшие на сдачу вступительного испытания.

Для выполнения контрольных упражнений предоставляется только одна попытка. В исключительных случаях (неисправность оборудования, внешние случайные помехи и пр.) по решению председателя экзаменационной комиссии может быть предоставлена повторная попытка.

3. Правила выполнения контрольных упражнений

Бег 100 м

Соблюдаются следующие правила:

- после вызова судьей-стартером очередного забега, участники располагаются в зоне старта на своей дорожке; нумерация дорожек начинается от внутренней бровки; меняться дорожками не разрешается;
- для подготовки к старту участникам отводится не более 2-х минут (от момента вызова);
- можно использовать низкий старт с колодок или высокий старт без применения колодок;
- при использовании низкого старта по команде «На старт!» участники занимают удобную позицию для них у линии старта, не касаясь руками стартовой линии или дорожки за ней;
- по команде «Внимание!» бегуны занимают удобное положение для начала бега и прекращают всякое движение;
- по команде «Марш!» начинают бег;
- при фальстарте по сигналу судьи бегуны возвращаются назад;
- участник, получивший предупреждение, поднимает руку, подтверждая, что он слышал и понял сделанное ему стартером замечание;
- бег выполняется только по своей дорожке;
- окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища;
- тест не засчитывается в следующих случаях: два фальстарта; переход со своей дорожки на другую до начала или во время бега.

Бег 1000 м

Соблюдаются следующие правила:

- после вызова судьей-стартером очередного забега участники располагаются в зоне старта;
- по команде «На старт!» занимают удобное для начала бега положение на линии старта, не мешая друг другу;
- старт даётся по общей дорожке;
- используется высокий старт;
- по команде «Марш!» (команда «Внимание!» здесь не подаётся) начинают бег, при этом участники не должны мешать друг другу;
- обгонять соперника можно только справа от него;
- участник, которого обгоняют, не имеет права каким-либо способом задерживать продвижение обгоняющего;
- посторонним лицам запрещается лидирование или оказание помощи участникам на дистанции.

Поднимание туловища из положения лёжа

На выполнение упражнения отводится одна минута.

Соблюдаются следующие правила:

- исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 45°, фиксированы на опоре (гимнастической стенке или другой опоре), руки за голову, пальцы переплетены;
- после вызова судьей абитуриент занимает исходное положение; после команды «Можно!» начинает упражнение (переход в сед и обратно); после каждого цикла (сесть-лечь) – при фиксации положения лежа 0,5 с – судья называет число выполненных (засчитанных) раз;
 - упражнение должно выполняться ритмично, равномерно, без остановок;
 - при переходе в сед грудь касается колен;
 - положение лежа на спине фиксируется не менее чем 0,5 с;
 - разрешается не более двух остановок в положении лежа до 5 с; при третьей пятисекундной остановке упражнение считается законченным;
 - разрешается движение рук локтями вперед (с сохранением положения за голову) и наклон головы вперед при переходе в сед;
 - за ошибки в технике и осанке каждый раз производятся сбавки по 0,1 балла, а именно: за еле заметное отклонение от требуемого положения в седе; за заметный рывок в начале фазы перехода в сед; если руки не касаются затылка или друг друга сзади;
 - поднимание туловища не засчитывается в следующих случаях: выполнение упражнения без вызова или без команды; фиксация положения лежа на спине менее 0,5 с; заметное отклонение от требуемого положения туловища в седе; другое положение рук (не за голову).

Наклон вперед из положения стоя

Соблюдаются следующие правила:

- поступающий становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки);
- наклониться вниз, стараясь не сгибать колени;
- по линейке, установленной перпендикулярно скамье, записывается тот уровень, до которого дотянулся испытуемый кончиками пальцев;
- тест не засчитывается в следующих случаях: выполнение упражнения без вызова или без команды.

Если поступающий не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

4. Нормы и оценка

Результаты профессионального испытания (тестирования физической подготовленности) определяются с точностью до десятых долей балла. В приведенных таблицах оценка результатов и их балловый эквивалент приводятся в сокращённом виде.

Таблица 2

Таблица оценки результатов поступающих

ОФП					
пол	возраст	баллы			
		10	15	20	25
Бег 100 м, сек					
Муж.	До 29 лет	14,6	13,8	12,9	12,0
	От 30 лет	15,5	14,5	13,5	12,5
Жен.	До 29 лет	17,2	16,3	15,4	14,5
	От 30 лет	18,0	17,0	16,0	15,0
Наклон вперёд из положения стоя, см					
Муж.	До 29 лет	5	10	15	20
	От 30 лет	3	7	11	15
Жен.	До 29 лет	7	13	19	25
	От 30 лет	5	10	15	20
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, кол-во раз					
Муж.	До 29 лет	35	40	45	50
	От 30 лет	30	35	40	45
Жен.	До 29 лет	30	35	40	45
	От 30 лет	25	30	35	40
Бег 1000 м, мин, с					
Муж.	До 29 лет	4,00	3,40	3,20	3,00
	От 30 лет	4,30	4,10	3,50	3,30
Жен.	До 29 лет	5,20	4,45	4,15	3,50
	От 30 лет	6,15	5,40	5,05	4,30