

Пояснительная записка

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности является обязательным вступительным испытанием для абитуриентов направления подготовки **49.02.01 «Физическая культура»**.

Цель вступительного испытания – определить уровень базовой подготовленности абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы среднего профессионального образования по направлению подготовки 49.02.01 «Физическая культура» (очная форма обучения).

Вступительные испытания осуществляются в форме практического экзамена – выполнение тестовых заданий по общей физической подготовке.

Тестовые задания, предлагаемые абитуриентам, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения основной образовательной программы по выбранному профилю подготовки.

Экзамен профессиональной направленности проводится в один день.

На экзамен абитуриенты должны явиться в спортивной форме.

Перед началом экзамена абитуриентам объясняется процедура проведения экзамена, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Основное содержание

В ходе экзамена абитуриенты выполняют следующие тестовые задания по общей физической подготовке:

1. Челночный бег 4х9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

1. **Челночный бег 4х9 м.** В забеге принимают участие один или два абитуриента. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде

«Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым, затем возвращаются к линии старта. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

2. *Прыжок в длину с места.* Абитуриенты выполняют прыжок в длину с места. Результат измеряется в сантиметрах. Предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки).* Абитуриенты выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу. Из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию; абитуриент сгибает руки и касается грудью пола, затем разгибает руки и возвращается в исходное положение на 0,5 секунды. Защитывается правильное количество сгибаний и разгибаний рук. Рывки и другие неверные движения не разрешаются. Предоставляется одна попытка.

4. *Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.* Абитуриенты выполняют поднимание туловища из положения лежа на полу с согнутыми ногами. Ноги зафиксированы. Руки за головой. По команде начинают выполнять поднимания туловища. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 сек. Предоставляется одна попытка.

5. *Наклон вперед из положения сидя на полу.* Абитуриенты выполняют наклон вперед сидя на полу. Расстояние между ногами 30-40 см. Пятки не должны пересекать линию. Участник выполняет три пружинистых наклона вперед и затем фиксирует положение наклона вперед в течение 3 секунд. Результат оценивается в сантиметрах. Результаты дальше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «—». Предоставляется одна попытка.

Контрольные нормативы для юношей

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье, см
100	9,7 и меньше	220 и больше	10 и больше	26 и больше	12 и больше
90	9,8	215	9	24	11
80	9,9	210	8	22	10
70	10,0	205	7	20	9
60	10,1	200	6	18	8
50	10,2	195	5	17	7
40	10,3	190	4	16	6
30	10,4	185	3	15	5
20	10,5	180	2	14	4
10	10,6	170	1	12	3
0	10,7 и больше	169 и меньше	0	11 и меньше	2 и меньше

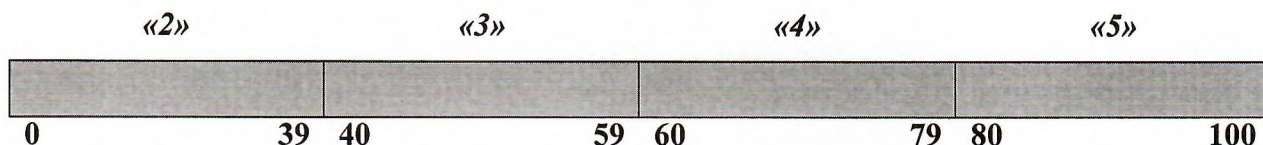
Контрольные нормативы для девушек

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье, см
100	10,2 и меньше	205 и больше	16 и больше	21 и больше	20 и больше
90	10,3	200	15	19	18
80	10,4	195	14	17	16
70	10,5	190	13	16	14
60	10,6	185	12	15	12
50	10,7	180	11	14	11
40	10,8	175	10	13	10
30	10,9	170	9	12	9
20	11,0	165	7	11	8
10	11,1	155	5	10	7
0	11,2 и больше	154 и меньше	4 и меньше	9 и меньше	6 и меньше

Итоговый результат (в баллах) составляет среднее арифметическое от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

ШКАЛА ОЦЕНКИ

- «5» – от 80 до 100 баллов
- «4» – от 60 до 79 баллов
- «3» – от 40 до 59 баллов
- «2» – менее 39 баллов



Оценка «отлично» (от 80 до 100 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, сек. (от 9,6 до 9,4 и меньше – юноши; от 10,5 до 10,3 и меньше – девушки); прыжок в длину с места, см (от 220 до 230 и больше – юноши; от 200 до 210 и больше – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 30 до 40 и больше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 12 до 14 и больше – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 24 до 28 и больше – юноши; от 18 до 22 и больше – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 13 до 15 и больше – юноши; от 16 до 20 и больше – девушки).

Оценка «хорошо» (от 60 до 79 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, сек. (от 9,8 до 9,6 – юноши; от 10,7 до 10,5 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 210 до 220 – юноши; от 190 до 200 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 26 до 29 – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 10 до 11 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. , кол-во раз (от 20 до 24 – юноши; от 15 до 18 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 11 до 13 – юноши; от 12 до 16 – девушки).

Оценка «удовлетворительно» (от 40 до 59 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, сек. (от 10,0 до 9,8 – юноши; от 10,9 до 10,7 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 200 до 210 – юноши; от 180 до 190 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 20 до 25 и больше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 8 до 10 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 17 до 20 – юноши; от 13 до 15 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 9 до 11 – юноши; от 10 до 12 – девушки).

Оценка «неудовлетворительно» (менее 39 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9 м, с (от 10,4 и больше до 10,1 – юноши; от 11,3 и больше до 10,9 – девушки); прыжок в длину с места, см (184 и меньше до 200 – юноши; 159 и меньше 180 – девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 19 и меньше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 7 и меньше – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (13 и меньше до 17 – юноши; 9 и меньше до 13 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (9 и меньше – юноши; 9 и меньше – девушки).