

## **Специальность 49.02.01 «Физическая культура»**

Экзамен профильной направленности для поступающих в ГАПОУ ПО «Пензенский социально-педагогический колледж» на специальности 49.02.01 «Физическая культура» и 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования» включает в себя сдачу спортивных нормативов, игровую деятельность, а так же теоретический тест по предмету «Физическая культура».

С помощью нормативных требований, разрабатываемых колледжем, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана физкультурно – спортивной направленности.

Физическая подготовка оценивается по выполнению упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике.

Экзамен по физическому воспитанию проводится в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивный зал заранее готовится к экзамену, проветривается.

Абитуриенты, проходящие вступительное испытание, должны прибыть на него строго в спортивной одежде и обуви, иная форма одежды не допускается. Экзамен проводится в два дня.

Вступительное испытание профессиональной направленности является конкурсным и оценивается по 100-бальной шкале (в сумме всех нормативов). Результат, показанный до 15 баллов, в зачет не идет. Абитуриент должен набрать не менее данных баллов, чтобы участвовать в конкурсе аттестатов:

Юноши 15 лет	Юноши 16 лет	Девушки 15 лет	Девушки 16 лет
240 очков и более	245 очков и более	235 очков и более	240 очков и более

### **Технические требования к выполнению упражнений дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по специальностям 49.02.01 «Физическая культура»**

#### **Последовательность тестирования по выполнению вступительных испытаний (тестов)**

Для того чтобы абитуриенты могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед

тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная (соответствующая, месту и условиям проведения тестирования).

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) фиксируется преподавателями физической культуры (экзаменационной комиссией).

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

### **Технические требования к выполнению упражнений вступительного испытания профессиональной направленности по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

***1. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком минус, ниже знаком плюс.

***2. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – определение развития силы и силовых способностей.***

**2.1. Подтягивание из вися на высокой перекладине:**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, что подбородок оказался выше перекладины, опуститься вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- между повторениями двигательного действия присутствует перерыв более 3-х секунд.

2.2. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине:

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Для того, чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав, на 1 сек и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

### 2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

#### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- нарушение техники выполнения испытания:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

### **3. Бег 60 м – определение развития быстроты, скоростных способностей.**

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

#### ***4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение скоростно-силовых способностей.***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

#### ***5. Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых способностей.***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **6. Бег 2000м, 3000м – определение развития выносливости.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек.

**Таблица оценки результатов поступающих на специальность  
49.02.01 «Физическая культура»**

<b>Юноши 15 лет</b>							
<b>Очк и- балл ы</b>	<b>Бег 3000 м</b>	<b>Бег 60 м</b>	<b>Подтягив ание</b>	<b>Отжима ние</b>	<b>Подъём тулови ща</b>	<b>Наклон вперед из положен ия стоя</b>	<b>Прыж ок в длину</b>
<b>100</b>	11.20	6,5	29	53	74		265
<b>99</b>	11.22						264
<b>98</b>	11.24	6,6	28	52	73	+27	263

<b>97</b>	11.26						262
<b>96</b>	11.28				72		261
<b>95</b>	11.30	6,7	27	51		+26	260
<b>94</b>	11.32				71		259
<b>93</b>	11.34						258
<b>92</b>	11.36	6,8	26	50	70	+25	257
<b>91</b>	11.38						256
<b>90</b>	11.40				69		255
<b>89</b>	11.42	6,9	25	49		+24	254
<b>88</b>	11.44				68		253
<b>87</b>	11.46						252
<b>86</b>	11.48	7,0	24	48	67	+23	251
<b>85</b>	11.50						250
<b>84</b>	11.52				66		249
<b>83</b>	11.54	7,1	23	47		+22	248
<b>82</b>	11.56				65		247
<b>81</b>	11.58						246
<b>80</b>	12.00	7,2	22	46	64	+21	245
<b>79</b>	12.02						244
<b>78</b>	12.04				63		243
<b>77</b>	12.06	7,3	21	45		+20	242
<b>76</b>	12.08				62		241
<b>75</b>	12.10						240
<b>74</b>	12.12	7,4	20	44	61	+19	239
<b>73</b>	12.14						238
<b>72</b>	12.16				60		237
<b>71</b>	12.18	7,5	19	43		+18	236
<b>70</b>	12.20				59		235
<b>69</b>	12.22						234
<b>68</b>	12.24	7,6	18	42	58	+17	233
<b>67</b>	12.26						232
<b>66</b>	12.28				57		231
<b>65</b>	12.30	7,7	17	41		+16	230
<b>64</b>	12.32				56		229
<b>63</b>	12.34						228
<b>62</b>	12.36	7,8	16	40	55	+15	227
<b>61</b>	12.38						226
<b>60</b>	12.40				54		225
<b>59</b>	12.42	7,9	15	39		+14	224
<b>58</b>	12.44				53		223
<b>57</b>	12.46						222
<b>56</b>	12.48	8,0	14	38	52	+13	221
<b>55</b>	12.50						220

<b>54</b>	12.52				51		219
<b>53</b>	12.54	8,1	13	37		+12	218
<b>52</b>	12.56				50		217
<b>51</b>	12.58						216
<b>50</b>	13.00	8,2	12	36	49	+11	215
<b>49</b>	13.02						214
<b>48</b>	13.04				48		213
<b>47</b>	13.06	8,3		35			212
<b>46</b>	13.08		11		47	+10	211
<b>45</b>	13.10						210
<b>44</b>	13.12	8,4		34	46		209
<b>43</b>	13.14						208
<b>42</b>	13.16		10		45	+9	207
<b>41</b>	13.18	8,5		33			206
<b>40</b>	13.20				44		205
<b>39</b>	13.22						204
<b>38</b>	13.24	8,6	9	32	43	+8	203
<b>37</b>	13.26						202
<b>36</b>	13.28				42		201
<b>35</b>	13.30	8,7		31			200
<b>34</b>	13.32		8		41	+7	199
<b>33</b>	13.34						198
<b>32</b>	13.36	8,8		30	40		197
<b>31</b>	13.38						196
<b>30</b>	13.40		7		39	+6	195
<b>29</b>	13.42	8,9		29			194
<b>28</b>	13.44				38		10.2
<b>27</b>	13.46						
<b>26</b>	13.48	9,0	6	28	37	+5	
<b>25</b>	13.50						
<b>24</b>	13.52				36		10.3
<b>23</b>	13.54	9,1		27			
<b>22</b>	13.56		5		35	+4	
<b>21</b>	13.58						
<b>20</b>	14.00	9,2		26	34		10.4
<b>19</b>	14.02						
<b>18</b>	14.04		4		33	+3	10.5
<b>17</b>	14.06	9,3		25			
<b>16</b>	14.08				32		10.6
<b>15</b>	14.10						
<b>14</b>	14.12	9.4		24	31	+2	10.7
<b>13</b>	14.14		3				
<b>12</b>	14.16				30		10.8



<b>11</b>	14.18	9,5		23			
<b>10</b>	14.20				29	+1	10.9
<b>9</b>	14.22						
<b>8</b>	14.24	9,6	2	22	28		11.0
<b>7</b>	14.26						
<b>6</b>	14.28				27		
<b>5</b>	14.30	9,7		21			
<b>4</b>	14.32				26		11.1
<b>3</b>	14.34		1				
<b>2</b>	14.36	9,8		20	25		
<b>1</b>	14.38	9,9					11.2

<b>Юноши 16 лет</b>							
<b>Очки-баллы</b>	<b>Бег 3000 м</b>	<b>Бег 60 м</b>	<b>Подтягивание</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>Прыжок в длину</b>
<b>100</b>	11.00	6,3	31	59	75	+30	280
<b>99</b>	11.02						279
<b>98</b>	11.04	6,4	30	58	74	+29	278
<b>97</b>	11.06						277
<b>96</b>	11.08				73		276
<b>95</b>	11.10	6,5	29	57		+28	275
<b>94</b>	11.12				72		274
<b>93</b>	11.14						273
<b>92</b>	11.16	6,6	28	56	71	+27	272
<b>91</b>	11.18						271
<b>90</b>	11.20				70		270
<b>89</b>	11.22	6,7	27	55		+26	269
<b>88</b>	11.24				69		268
<b>87</b>	11.26						267
<b>86</b>	11.28	6,8	26	54	68	+25	266
<b>85</b>	11.30						265
<b>84</b>	11.32				67		264
<b>83</b>	11.34	6,9	25	53		+24	263
<b>82</b>	11.36				66		262
<b>81</b>	11.38						261
<b>80</b>	11.40	7,0	24	52	65	+23	260
<b>79</b>	11.42						259
<b>78</b>	11.44				64		258
<b>77</b>	11.46	7,1	23	51		+22	257

<b>76</b>	11.48				63		256
<b>75</b>	11.50						255
<b>74</b>	11.52	7,2	22	50	62	+21	254
<b>73</b>	11.54						253
<b>72</b>	11.56				61		252
<b>71</b>	11.58	7,3	21	49		+20	251
<b>70</b>	12.00				60		250
<b>69</b>	12.02						249
<b>68</b>	12.04	7,4	20	48	59	+19	248
<b>67</b>	12.06						247
<b>66</b>	12.08				58		246
<b>65</b>	12.10	7,5	19	47		+18	245
<b>64</b>	12.12				57		244
<b>63</b>	12.14						243
<b>62</b>	12.16	7,6	18	46	56	+17	242
<b>61</b>	12.18						241
<b>60</b>	12.20				55		240
<b>59</b>	12.22	7,7	17	45		+16	239
<b>58</b>	12.24				54		238
<b>57</b>	12.26						237
<b>56</b>	12.28	7,8	16	44	53	+15	236
<b>55</b>	12.30						235
<b>54</b>	12.32				52		234
<b>53</b>	12.34	7,9	15	43		+14	233
<b>52</b>	12.36				51		232
<b>51</b>	12.38						231
<b>50</b>	12.40	8,0	14	42	50	+13	230
<b>49</b>	12.42						229
<b>48</b>	12.44				49		228
<b>47</b>	12.46	8,1		41			227
<b>46</b>	12.48		13		48	+12	226
<b>45</b>	12.50						225
<b>44</b>	12.52	8,2		40	47		224
<b>43</b>	12.54						223
<b>42</b>	12.56		12		46	+11	222
<b>41</b>	12.58	8,3		39			221
<b>40</b>	13.00				45		220
<b>39</b>	13.02						219
<b>38</b>	13.04	8,4	11	38	44	+10	218
<b>37</b>	13.06						217
<b>36</b>	13.08				43		216
<b>35</b>	13.10	8,5		37			215
<b>34</b>	13.12		10		42	+9	214

33	13.14						213
32	13.16	8,6		36	41		212
31	13.18						211
30	13.20		9		40	+8	210
29	13.22	8,7		35			209
28	13.24				39		208
27	13.26						207
26	13.28	8,8	8	34	38	+7	206
25	13.30						205
24	13.32				37		204
23	13.34	8,9		33			203
22	13.36		7		36	+6	202
21	13.38						201
20	13.40	9,0		32	35		200
19	13.42						199
18	13.44		6		34	+5	198
17	13.46	9,1		31			197
16	13.48				33		196
15	13.50						195
14	13.52	9,2	5	30	32	+4	194
13	13.54						193
12	13.56				31		192
11	13.58	9,3		29			191
10	14.00		4		30	+3	190
9	14.02						189
8	14.04	9,4		28	29		188
7	14.06						187
6	14.08		3		28		186
5	14.10	9,5		27		+2	185
4	14.12				27		184
3	14.14		2				183
2	14.16	9,6		26	26		182
1	14.18	9,7	1	25	25	+1	181

<b>Девушки 15 лет</b>							
<b>Очки-баллы</b>	<b>Бег 2000 м</b>	<b>Бег 60 м</b>	<b>Подтягивание из виса лежа</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>Прыжок в длину</b>
100	8.18	7,9	35	40	68	32	233
99	8.20						232

<b>98</b>	8.22	8,0	34	39	67	31	231
<b>97</b>	8.24						230
<b>96</b>	8.26			38	66		229
<b>95</b>	8.28	8,1	33			30	228
<b>94</b>	8.30			37	65		227
<b>93</b>	8.32						226
<b>92</b>	8.34	8,2	32	36	64	29	225
<b>91</b>	8.36						224
<b>90</b>	8.38			35	63		223
<b>89</b>	8.40	8,3	31			28	222
<b>88</b>	8.42			34	62		221
<b>87</b>	8.44						220
<b>86</b>	8.46	8,4	30	33	61	27	219
<b>85</b>	8.48						218
<b>84</b>	8.50			32	60		217
<b>83</b>	8.52	8,5	29			26	216
<b>82</b>	8.54			31	59		215
<b>81</b>	8.56						214
<b>80</b>	8.58	8,6	28	30	58	25	213
<b>79</b>	9.00						212
<b>78</b>	9.04			29	57		211
<b>77</b>	9.06	8,7	27			24	210
<b>76</b>	9.08			28	56		209
<b>75</b>	9.10						208
<b>74</b>	9.12	8,8	26	27	55	23	207
<b>73</b>	9.14						206
<b>72</b>	9.16			26	54		205
<b>71</b>	9.18	8,9	25			22	204
<b>70</b>	9.20			25	53		203
<b>69</b>	9.22						202
<b>68</b>	9.24	9,0	24	24	52	21	201
<b>67</b>	9.26						200
<b>66</b>	9.28			23	51		199
<b>65</b>	9.30	9,1	23			20	198
<b>64</b>	9.32			22	50		195
<b>63</b>	9.34						194
<b>62</b>	9.36	9,2	22	21	49	19	192
<b>61</b>	9.38						191
<b>60</b>	9.40			20	48		190
<b>59</b>	9.42	9,3	21			18	189
<b>58</b>	9.44			19	47		188
<b>57</b>	9.46						187
<b>56</b>	9.48	9,4	20	18	46	17	186

<b>55</b>	9.50						185
<b>54</b>	9.52			17	45		184
<b>53</b>	9.54	9,5	19			16	183
<b>52</b>	9.56			16	44		182
<b>51</b>	9.58						181
<b>50</b>	10.00	9,6	18	15	43	15	180
<b>49</b>	10.02						179
<b>48</b>	10.04				42		178
<b>47</b>	10.06	9,7	17	14			177
<b>46</b>	10.08				41	14	176
<b>45</b>	10.10						175
<b>44</b>	10.12	9,8	16	13	40		174
<b>43</b>	10.14						173
<b>42</b>	10.16				39	13	172
<b>41</b>	10.18	9,9	15	12			171
<b>40</b>	10.20				38		169
<b>39</b>	10.22						168
<b>38</b>	10.24	10,0	14	11	37	12	167
<b>37</b>	10.26						166
<b>36</b>	10.28				36		165
<b>35</b>	10.30	10,1	13	10			164
<b>34</b>	10.32				35	11	163
<b>33</b>	10.34						162
<b>32</b>	10.36	10,2	12	9	34		161
<b>31</b>	10.38						160
<b>30</b>	10.40				33	10	159
<b>29</b>	10.42	10,3	11	8			158
<b>28</b>	10.44				32		157
<b>27</b>	10.46						156
<b>26</b>	10.48	10,4	10	7	31	9	155
<b>25</b>	10.50						154
<b>24</b>	10.52				30		153
<b>23</b>	10.54	10,5	9	6			152
<b>22</b>	10.56				29	8	151
<b>21</b>	10.58						150
<b>20</b>	11.00	10,6	8	5	28		149
<b>19</b>	11.02						148
<b>18</b>	11.04				27	7	147
<b>17</b>	11.06	10,7	7	4			146
<b>16</b>	11.08				26		145
<b>15</b>	11.10						144
<b>14</b>	11.12	10,8	6	3	25	6	143
<b>13</b>	11.14						142

12	11.16				24		141
11	11.18	10,9	5	2			140
10	11.20				23	5	139
9	11.22						138
8	11.24	11,0	4	1	22		137
7	11.26						136
6	11.28				21	4	135
5	11.32	11,1	3				134
4	11.34				20		133
3	11.36						132
2	11.38	11,2	2		19	3	131
1	11.40						130

<b>Девушки 16 лет</b>							
<b>Очки-баллы</b>	<b>Бег 2000 м</b>	<b>Бег 60 м</b>	<b>Подтягивание из виса лежа</b>	<b>Отжимание</b>	<b>Подъём туловища</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	<b>Прыжок в длину</b>
100	8.10	7,6	36	41	69	33	233
99	8.12						232
98	8.14	7,7	35	40	68	32	231
97	8.16						230
96	8.18			39	67		229
95	8.20	7,8	34			31	228
94	8.22			38	66		227
93	8.24						226
92	8.26	7,9	33	37	65	30	225
91	8.28						224
90	8.30			36	64		223
89	8.32	8,0	32			29	222
88	8.34			35	63		221
87	8.36						220
86	8.38	8,1	31	34	62	28	219
85	8.40						218
84	8.42			33	61		217
83	8.44	8,2	30			27	216
82	8.46			32	60		215
81	8.48						214
80	8.50	8,3	29	31	59	26	213
79	8.52						212
78	8.54			30	58		211

77	8.56	8,4	28			25	210
76	8.58			29	57		209
75	9.00						208
74	9.02	8,5	27	28	56	24	207
73	9.04						206
72	9.06			27	55		205
71	9.08	8,6	26			23	204
70	9.10			26	54		203
69	9.12						202
68	9.14	8,7	25	25	53	22	201
67	9.16						200
66	9.18			24	52		199
65	9.20	8,8	24			21	198
64	9.22			23	51		195
63	9.24						194
62	9.26	8,9	23	22	50	20	192
61	9.28						191
60	9.30			21	49		190
59	9.32	9,0	22			19	189
58	9.34			20	48		188
57	9.36						187
56	9.38	9,1	21	19	47	18	186
55	9.40						185
54	9.42			18	46		184
53	9.44	9,2	20			17	183
52	9.46			17	45		182
51	9.48						181
50	9.50	9,3	19	16	44	16	185
49	9.52						179
48	9.54				43		178
47	9.56	9,4	18	15			177
46	9.58				42	15	176
45	10.00						175
44	10.02	9,5	17	14	41		174
43	10.04						173
42	10.06				40	14	172
41	10.08	9,6	16	13			171
40	10.10				39		169
39	10.12						168
38	10.14	9,7	15	12	38	13	167
37	10.16						166
36	10.18				37		165
35	10.20	9,8	14	11			164

34	10.22				36	12	163
33	10.24						162
32	10.26	9,9	13	10	35		161
31	10.28						160
30	10.30				34	11	159
29	10.32	10,0	12	9			158
28	10.34				33		157
27	10.36						156
26	10.38	10,1	11	8	32	10	155
25	10.40						154
24	10.42				31		153
23	10.44	10,2	10	7			152
22	10.46				30	9	151
21	10.48						150
20	10.50	10,3	9	6	29		149
19	10.52						148
18	10.54				28	8	147
17	10.56	10,4	8	5			146
16	10.58				27		145
15	11.00						144
14	11.02	10,5	7	4	26	7	143
13	11.04						142
12	11.06				25		141
11	11.08	10,6	6	3			140
10	11.10				24	6	139
9	11.12						138
8	11.14	10,7	5	2	23		137
7	11.16						136
6	11.18				22	5	135
5	11.20	10,8	4	1			134
4	11.22				21	4	133
3	11.24					3	132
2	11.26	10,9	3		20	2	131
1	11.28	11,0	2		19	1	130

**Зачетные упражнения для вступительных испытаний по  
специализации для абитуриентов, поступающих на специальность  
49.02.01 «Физическая культура»  
(абитуриент выполняет 1 вид по выбору)**

**Футбол**

- 1. Ведение мяча 20 м с обводкой стоек.**



И. п. – стоя за линией старта, мяч на линии старта. На дистанции испытуемый выполняет ведение мяча с обводкой 5 стоек, расставленных через 4 м друг от друга.

Норматив: 7,0 секунд

## **2. Жонглирование мячом.**

И. п. – игрок с мячом на площадке, выполняет жонглирование (без касания мяча руками) учитывается количество раз.

Дается три попытки.

Норматив: 30 раз.

## **3. Удар по мячу на точность (число попаданий).**

И. п. – стоя лицом на расстоянии 10 метров от ворот, мяч располагается на 10 метровой отметке. Испытуемый выполняет удар по мячу в ворота любой стороной стопы. Засчитывается результат, если мяч пересечет по воздуху линию ворот.

Норматив: 4 попадания из 5 ударов

## **4. Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м (сек).**

По команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в ногах. По команде «Марш!» испытуемый устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки мячом, и устремляется обратно, касается мячом стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое испытуемый показывает, пересекая финишную линию.

Норматив: 8,5 сек

*Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива из 4.*

### Гимнастика

#### **Акробатическая комбинация для юношей**

#### **Стоимость элемента**

И.п. – полуприсед, руки назад,	
- прыжком кувырок вперед в упор присев,	- 1.5
- стойка на голове и руках, держать,	- 2.5
- опускание в упор присев,	- 0.5
- встать на правую ногу (левую),	
левую ногу (правую) вперед, руки вверх,	-
0.5	
- переворот в сторону в стойку ноги врозь,	
руки в стороны с поворотом налево (направо),	- 3.0
- приставляя правую ногу (левую), упор присев,	- 0.5
- кувырок назад в упор присев,	- 1.0
- прыжок вверх прогнувшись.	- 0.5

*10 баллов*

## Акробатическая комбинация для девушек

## Стоимость элемента

И.п. – основная стойка

- равновесие на левой ноге (правой),	- 1.0
- приставляя правую ногу (левую), полуприсед руки назад,	- 0,5
- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно,	- 2.0
- поворот кругом в упор присев,	-
0.5	
- кувырок назад в упор присев,	- 2.0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх,	- 0.5
- мост,	- 2.0
- поворот налево (направо) в упор присев,	-
1.0	
прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны.	<u>- 0.5</u>

10 баллов

**Для получения «зачтено» необходимо выполнить комбинацию на 9.0 и выше.**

## Баскетбол

### 1. Передача и ловля на быстроту.

И. п. – стоя за линией к стене лицом на расстоянии 3 метра (юноши), 2 м (девушки). Передача двумя руками от груди, фиксируется число передач, выполненных в течении 20 секунд.

Норматив: 20 передач – девушки

22 передачи - юноши

### 2. Штрафные броски.

И. п. – игрок с мячом у штрафной линии. Выполнение подряд 5 бросков. Девушки выполняют броски мячом №6, юноши мячом №7.

Норматив: 3 попадания

### 3. Ведение мяча с броском из-под щита.

Ведение правой рукой, обводка области штрафной зоны, включая полукруг, вход в штрафную зону, бросок в движении (бросок-проход) правой рукой. После броска, подбор мяча и ведение в обратном направлении левой рукой, бросок в движении с левой стороны. Выполнить 4 прохода.

Норматив: 3 попадания с выполнением технических элементов без нарушений правил.

**Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива.**

## Волейбол

### 1 упражнение:

передачи над собой – двумя руками сверху, двумя руками снизу (учитывается количество передач, выполненных подряд и без нарушения техники, высота полета мяча 1-1,5 м).

Норматив: 30 передач

### **2 упражнение:**

подачи любым способом на точность (необходимо попадание в площадку 9x9). Выполняется 6 подач

Норматив: 4 точные подачи

### **3 упражнение:**

выполнение передач двумя руками сверху в баскетбольное кольцо со штрафной линии баскетбольной разметки (мяч предварительно подбрасывается). Касание мяча металлической части кольца сверху засчитывается. Выполняется 3 передачи

Норматив: 2 попадания

*Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива.*

## **Тестовые задания для оценки знаний абитуриентов**

### Инструкция по выполнению задания:

Предлагаются вопросы, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложены варианты ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным.

Среди вопросов есть задания, которые представляют собой незавершенные утверждения, при завершении они могут оказаться либо истинными, либо ложными.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

За правильный ответ на закрытый вопрос теста абитуриент получает 1 бал, за правильный ответ на открытый вопрос теста абитуриент получает 2 бала.

*Для получения «зачтено» необходимо набрать от 35 до 40 баллов.*

### **Примерные тестовые задания для оценки знаний абитуриентов:**

1. I зимние Олимпийские игры состоялись в:

- а) 1920 г., Бельгия;
- б) 1924 г., Франция;

- в) 1926 г., Германия;
- г) 1928 г., Швейцария?

2. К каким современным Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а) 1908 г.;
- б) 1912 г.;
- в) 1920 г.?

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

- а) городу;
- б) деревне;
- в) региону;
- г) стране?

4. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр:

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- в) на вершине горы Олимп;
- г) в Олимпии под эгидой МОК?

5. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:

- а) фехтование;
- б) верховая езда;
- в) гимнастика;
- г) стрельба?

6. Что является основой физической культуры:

- а) физическое развитие;
- б) физическое упражнение;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое совершенствование?

7. Физическое воспитание представляет собой:

- а) процесс выполнения физических упражнений;
- б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности?

8. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) физическое качество;
- б) физическое упражнение;
- в) физическая нагрузка?

9. Индивидуальное развитие организма обозначается как:

- а) генезис;

- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание?

10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- б) количеством повторений двигательных действий;
- в) интенсивностью выполнения двигательных действий;
- г) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий?

11. Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости:

- а) 110 и ниже ударов в минуту;
- б) 111-130 ударов в минуту;
- в) 131-150 ударов в минуту;
- г) 151-170 ударов в минуту?

12. Впервые правила баскетбола сформулировал:

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Шакил О'Нил;
- г) Билл Рассел?

13. Основу двигательных способностей составляют:

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координация;
- г) физические качества и двигательные умения?

14. Что такое стретчинг:

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности её звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряжённость.

15. Отличительным признаком двигательного умения является:

- а) автоматизация двигательного действия, стереотипность параметров действия;
- б) сокращение времени выполнения;
- в) сознательное выполнение двигательного действия?

16. Как дозируются упражнения на гибкость:

- а) до появления пота;
- б) до снижения амплитуды движения;
- в) по 20 упражнений в серии;

г) до появления болевых ощущений?

17. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:

а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м?

18. Для воспитания быстроты используются:

а) подвижные и спортивные игры;

б) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе;

в) упражнения на быстроту реакции;

г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе?

19. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является ... соревнований:

а) программа; б) график; в) положение; г) календарь?

20. Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется:

а) приём; б) передача; в) подача; г) бросок?

21. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён в:

а) 1928 г.; б) 1931 г.; в) 1940 г.; г) 1951 г.

22. Современные Олимпийские игры состоят из:

а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;

б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;

в) соревнований сборных команд стран по программе МОК;

г) соревнований по летним и зимним видам спорта?

23. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

а) измерение роста и веса;

б) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

в) измерение уровня развития физических качеств?

24. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;

в) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности?

25. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышение уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) рост абсолютной силы?

**Выполняя задания 26-35, необходимо завершить определение, вписав в него соответствующее слово:**

26. Основной формой подготовки спортсмена является...

27. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной...

28. Качественной характеристикой физической нагрузки является .....  
двигательной активности.

29. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется...

30. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется...

31. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется...

32. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как...

33. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как..... подготовка спортсмена.

34. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как...

35. Бег по пересечённой местности обозначается как...