

Тестирование общей физической и технической подготовки

При приеме на обучение по специальности Физическая культура проводятся вступительные испытания, определяющие у поступающих наличие соответствующего уровня физической и технической подготовленности: просмотр уровня развития физических качеств - силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости при выполнении упражнений разделов: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

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

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

Требования к выполнению упражнений вступительных испытаний

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

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 виса 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 экзаменатора.

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

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 экзаменатора.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью 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 касания контактной платформы и фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

2. Прыжок в длину с места

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.

3. Бег 2000м (дев), 3000м (юн)

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

4. Тест на определение гибкости и ловкости (акробатические упражнения)

Девушки

И.п. - о.с.

Равновесие на одной ноге, руки - в стороны; приставить другую ногу; полуприсед, руки – назад; кувырок вперед в группировке; прыжок с поворотом кругом в упор присев; перекал назад; стойка на лопатках (держать); опускание назад в упор стоя на одном колене, полушпагат; прыжком упор лежа; поворот в упор лежа сзади; мост из положения лежа; поворот в упор присев; прыжок прогнувшись.

Юноши

И.п. – о.с.

Два, три шага разбега и длинный кувырок вперед в упор стоя согнувшись, ноги врозь; стойка на голове (держать); опускание в упор присев и прыжок, прогнувшись с поворотом кругом в упор присев; кувырок назад в упор присев; равновесие на одной ноге; приставить вторую ногу в полуприсед, руки назад; прыжок, прогнувшись ноги врозь.

5. Тест на определение технической подготовленности (абитуриент выбирает один из видов спортивных игр по желанию)

Баскетбол: абитуриентом выполняется штрафной бросок (если мяч не забит с первой попытки, даются дополнительные две попытки), после подбора мяча под кольцом выполняется ведение мяча с обводкой 5-ти стоек (расстояние между стойками 3 метра) с последующей атакой кольца. Ошибки: не забитый мяч при штрафном броске; при атаке кольца; пробежка; пронос мяча; неправильное ведение.

Волейбол: абитуриентом выполняется 5 подач с соблюдением правил и передачи у стены. Нужно подать из 5-ти – 3 подачи в 1-6-5 зону поочередно и выполнить 15 передач сверху и 10 передач снизу.

Футбол: абитуриент по команде обводит стойки, после обводки последней (6 стойки) в границах 3-метрового коридора должен произвести удар по воротам с попаданием в ворота. Медленная скорость выполнения считается как ошибка.

Приложение 2

Таблица нормативов

Таблица 1

<i>Девушки</i>					
Баллы	Прыжок с места	Бег 2000м (мин, с)	Акробатические упражнения	Сгибание и разгибание в упоре лежа	Спортивные игры (кол-во ошибок)
1	155	11.00	0,5	2	5
2	156	10.56	1	3	-
3	157	10.52	1,5	4	-
4	158	10.48	2	5	4
5	159	10.44	2,5	6	-
6	160	10.40	3	7	-
7	161	10.36	3,5	8	-
8	162	10.32	4	9	3
9	164	10.28	4,5	10	-
10	166	10.24	5	11	-
11	168	10.20	5,5	12	-
12	170	10.16	6	13	2
13	172	10.12	6,5	14	-
14	174	10.08	7	15	-
15	176	10.02	7,5	16	-
16	178	9.58	8	17	1
17	180	9.56	8,5	-	-
18	182	9.54	9	18	-
19	184	9.52	9,5	19	-
20	186	9.50	10	20	0

Таблица 2

<i>Юноши</i>					
балл	Прыжок с места	Бег 3000м (мин, с)	Акробатические упражнения	Подтягивание из виса (кол-во раз)	Спортивные игры (кол-во ошибок)
1	190	14.02	0,5	1	5
2	192	13.58	1	2	-
3	194	13.54	1,5	3	-
4	196	13.50	2	4	4
5	198	13.46	2,5	5	-
6	200	13.42	3	6	-
7	202	13.38	3,5	7	-
8	204	13.36	4	8	3
9	206	13.34	4,5	9	-
10	208	13.32	5	-	-
11	210	13.28	5,5	10	-
12	212	13.26	6	-	2
13	214	13.24	6,5	11	-
14	216	13.22	7	-	-
15	218	13.20	7,5	12	-
16	220	13.18	8	13	1
17	224	13.16	8,5	14	-
18	226	13.14	9	15	-
19	228	13.12	9,5	16	-
20	230	13.10	10	17	0