

**Дополнительные вступительные испытания профессиональной  
направленности для поступающих по программам  
среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Конкурсный отбор спортсменов из числа абитуриентов, подавших заявление к поступлению, осуществляется в соответствии с общим положением о правилах приема в учебные заведения.

Экзамен по дисциплине «Физическая подготовка» состоит из трех разделов:

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

***Программа упражнений и нормативные требования.***

На экзамене по физической и двигательной подготовленности упражнения по легкой атлетике представлены в виде троеборья: 1) бег на короткую дистанцию (100м); 2) прыжки в длину с разбега; 3) бег на 1000 метров (мужчины) и 800 м (женщины).

А) Бег 100 м (юноши) – 12,4 сек. – оценивается на 10 баллов, далее оценивается каждая десятая доля до нижнего порога (положительная оценка) – 15,0 сек. У девушек – 14,8 сек. и 16,8 сек. соответственно.

Б) Бег 1000 м (юноши) – 3:15,0 мин./сек. – оценивается на 10 баллов, далее оценивается каждая секунда до нижнего порога (положительная оценка) – 3:50,0 мин./сек. Бег 800 м (девушки) – 3:05 мин./сек. и 3:35,0 мин./сек. соответственно.

В) Прыжок в длину с разбега (юноши) – 500 см – оценивается на 10 баллов, далее оценивается каждые два сантиметра до нижнего порога (положительная оценка) – 450 см. У девушек – 410 см и 350 см соответственно.

**Основные требования к выполнению легкоатлетических упражнений.**

Абитуриенты сдают вступительный экзамен по легкой атлетике в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 100 метров проводится по прямой дорожке стадиона. Каждый абитуриент должен пробежать всю дистанцию по своей дорожке, не перебегая на соседнюю. Время каждого абитуриента фиксируется отдельным секундомером, время первого - двумя секундомерами.

Количество стартующих составляют 3-4 человека. Следует помнить, что преждевременное начало бега считается нарушением (фальстарт). За два таких нарушения абитуриент лишается права сдавать экзамен по бегу на 100 метров.

Бег на 1000 и 800 метров проводится с общего старта по 10-12 человек одновременно по беговой дорожке. Время первого фиксируется отдельным секундомером, время последующих - по секундной стрелке хронометра.

Прибывшие на экзамен по прыжкам в длину абитуриенты, формируются в группы по 7-8 человек в соответствующий сектор. После этого экзаменатор дает разрешение провести разметку для индивидуального разбега с последующим представлением всем участникам возможности выполнить пробные попытки. Вызов участников производится по фамилиям. Участник, услышав свою фамилию, должен приступить к выполнению экзаменационного упражнения. При этом необходимо помнить, что упражнение следует выполнять сразу после вызова. Если судья определил причину затягивания времени как уважительную, он может ограничиться замечанием участнику. Экзаменатор может дать разрешение абитуриенту на дополнительную попытку, если имела место какая-либо помеха или другая уважительная причина.

Каждому участнику соревнований предоставляется возможность выполнить 3 попытки, лучшая из которых заносится в протокол. При сдаче экзамена по прыжкам в длину с разбега финал не проводится.

### Оценка результатов соревнований по легкой атлетике

Мужчины. Результат (см, мин, сек)			Оценки в баллах	Женщины. Результат. (см, мин, сек)		
Бег 100 м	Прыжок в длину	Бег 1000м		Бег 100 м	Прыжок в длину	Бег 800 м.
12,4	500	3,05 (4.35)	10	14,8	410	2.54
12,6	495	2,55 (4.40)	9,7	15,1	405	2.57
-	-	-	-	-	-	-
14,6	440	5.17	1,0	17,6	340	3.25

Сумма набранных баллов ниже 5,0 по каждому контрольному упражнению является неудовлетворительной оценкой и в зачет не входит.

**Примечание:** Итоговая оценка по контрольным испытаниям раздела «Легкая атлетика» выводится по сумме баллов, полученных за выполнение отдельных видов.

Сумма баллов, набранных **менее 15,0** в программе троеборья по легкой атлетике, является неудовлетворительной оценкой, и абитуриент не допускается к сдаче следующих экзаменов по физической подготовке.

Итоговая оценка по контрольным испытаниям «Легкая атлетика» выводится по сумме баллов, полученных за выполнение отдельных видов:

- «5» за сумму баллов от 27,0 до 30;
- «4» - // - // - от 21,0 до 26,0;
- «3» - // - // - от 15 до 20.

## ГИМНАСТИКА И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Организация и проведение экзамена по разделу гимнастических упражнений и силовой подготовке.

Эта часть экзамена по физической и двигательной подготовленности проводится в гимнастическом зале, оборудованном всеми необходимыми снарядами.

Перед экзаменом абитуриентам предоставляется общая разминка в зале в течение 10 минут. Для сдачи экзамена в зал одновременно приглашаются не более пяти абитуриентов согласно порядковому номеру фамилии в экзаменационной ведомости или составленного списка абитуриентов по группам.

Экзамену предшествует церемония общего построения группы абитуриентов, в ходе которого, поступающим задается вопрос о состоянии здоровья и возможности участия во вступительных испытаниях. Если абитуриент нездоров, он обязан об этом заявить до экзамена и должен быть направлен председателем в приемную комиссию для решения вопроса.

После приглашения в зал для выполнения экзаменационных упражнений по гимнастике абитуриенты сдают в предметную комиссию экзаменационный лист и удостоверяющий личность документ. Перед выполнением экзаменационного упражнения на оценку абитуриенту предоставляется право его пробного исполнения.

По вызову экзаменатора абитуриент принимает исходную позицию перед снарядом (видом). О своей готовности выполнять упражнение на оценку абитуриент заявляет положением основной стойки с последующим четким поднятием руки вверх. Получив разрешение выполнять упражнение,

абитуриент опускает руку и приступает к его исполнению. Упражнение не оценивается, если выполняется без разрешения экзаменатора. После завершения упражнения абитуриент должен принять положение основной стойки, четко повернуться к экзаменатору и только после его слова "свободны" упражнение считается законченным.

Такая последовательность действий абитуриента и экзаменатора повторяется перед каждым экзаменационным упражнением.

### **Виды гимнастического многоборья для мужчин**

1. Акробатика
2. Брусья средние (параллельные) или высокая перекладина (по выбору).
3. Поднимание прямых ног из положения в висе на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на коврике (девушки)

1. **Гимнастика юноши:** акробатика; комбинация на брусьях или перекладине (по выбору); опорный прыжок через коня в длину с разбега, Поднимание прямых ног из положения в висе на перекладине.

2. **Гимнастика девушки:** комбинация на бревне; акробатика; опорный прыжок через козла в ширину, поднимание туловища из положения лежа на ковре. По гимнастическому многоборью начисляется максимальное количество 40 баллов (максимальная сумма по 4-м показателям).

### **Программа акробатических упражнений (юноши)**

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
1.	И.п. - основная стойка, выпад правой (левой) вперед, руки в стороны	0,5
2.	Шагом правой (левой) - равновесие, руки в стороны, держать	1,5
3.	Толчком двумя, длинный кувырок вперед в упор присев	2,0
4.	Из упора присев стойка силой на голове и руках - держать 3 сек, вернуться в упор присев	2,5
5.	Шагом левой (правой) - переворот в сторону - в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с.	1,5
6.	Кувырок назад в группировке в упор присев	1,0
7.	Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх с поворотом на 180 <sup>0</sup> , руки вверх, о.с., руки в стороны.	1,0
<b>Сумма:</b>		<b>10,0</b>

### **Перекладина высокая (юноши)**

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
	И.П. - вис	
1.	Силой подъем переворотом в упор	2,0
2.	Перемах правой в упор верхом, хват снизу	0,5
3.	Оборот вперед верхом	2,5
4.	Поворот направо кругом с перемахом левой в упор	0,5
5.	Оборот назад в упоре	2,0
6.	Из упора - соскок дугой	2,5
<b>Сумма:</b>		<b>10,0</b>

### **Брусья параллельные (юноши)**

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
	И.П. - упор на руках	
1.	Размахивание в упоре на руках	0,5
2.	Подъем махом вперед	1,0
3.	Мах назад	0,5

4.	На махе вперед - угол (держать 3 сек)	1,5
5.	Силой, согнувшись, стойка на плечах	2,0
6.	Кувырок вперед – ноги врозь, упор руками сзади	1,5
7.	Высокий мах вперед,	2,0
8.	Махом назад соскок	1,0
	<b>Сумма:</b>	<b>10,0</b>

### Опорный прыжок, ноги врозь (конь в длину, юноши)

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
	И.П. – основная стойка	
1.	Разбег амплитудный	1,0
2.	Отталкивание от мостика	2,0
3.	Переход снаряда (положение тела в фазе полета относительно горизонтали)	2,5
4.	Отталкивание от снаряда (положение тела относительно вертикали)	2,0
5.	Приземление (положение тела из динамического в статическое)	2,5
	И.П. – основная стойка, руки в стороны-вперед	
	<b>Сумма:</b>	<b>10,0</b>

### Программа акробатических упражнений (девушки)

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
1.	И.п. - основная стойка, выпад правой вперед, руки в стороны	0,5 1,0
2.	Шагом левой (правой) равновесие, руки в стороны, держать 3 сек.	1,0
3.	Шагом левой (правой) переворот в сторону в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с.	2,0
4.	Кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0
5.	Кувырок назад, перекал назад	1,5
6.	Стойка на лопатках	1,0
7.	Из положения, лежа на спине – мост; поворот в упор присев	2,5
8.	Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх, руки вверх в стороны, о.с.	0,5
	<b>Сумма:</b>	<b>10,0</b>

### ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО (ДЕВУШКИ)

№	Содержание комбинации	Оценка (баллы)
1.	И.п. – стойка продольно (лицом к снаряду) перед бревном у правого конца.	
2.	Прыжком сед ноги врозь (поперек) с упором спереди	0,5
3.	Упор сзади и сед углом (45 <sup>0</sup> )	1,0
4.	Махом одной толчком другой встать, правая перед левой, руки в стороны	0,5
5.	Шаг левой вперед, равновесие, руки в стороны	1,5
6.	Два шага польки с правой, два шага польки с левой, руки в стороны	1,0
7.	Два прыжка со сменой ног, руки на поясе	1,0
8.	Шаг левой, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны	2,0
9.	Шаг правой и мах левой вперед, руки в стороны	0,5
10.	Шаг левой и мах правой вперед, руки в стороны	0,5
11.	Три-четыре беговых шага	0,5
12.	Соскок прогнувшись, вперед, руки вверх	1,0
	<b>Сумма:</b>	<b>10,0</b>

### Опорный прыжок, ноги врозь (козел в ширину, девушки)

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
	И.П. – основная стойка	
1.	Разбег амплитудный	1,0
2.	Отталкивание от мостика	2,0
3.	Переход снаряда (положение тела в фазе полета относительно горизонтали)	2,5
4.	Отталкивание от снаряда (положение тела относительно вертикали)	2,0
5.	Приземление (положение тела из динамического в статическое)	2,5
	И.П. – основная стойка, руки в стороны-вперед	
	<b>Сумма:</b>	<b>10,0</b>

Сумма набранных баллов ниже 7,0 по каждому контрольному упражнению в спортивной гимнастике является *неудовлетворительной оценкой и в зачет не входит*.

**Силовая подготовка** принимается вместе с экзаменом по спортивной гимнастике и является обязательной дисциплиной, оценивающей структуру физической подготовленности абитуриентов. Силовая подготовка состоит из двух компонентов: оценка параметров локальной силовой выносливости рук – подтягивание на перекладине; локальная силовая выносливость мышц брюшного пресса – поднимание прямых ног на перекладине.

#### Подтягивание на перекладине (юноши).

<b>Кол-во подтягиваний</b>	<b>12</b>	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Оценки в баллах</b>	<b>5,0</b>	5,8	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10

В упражнении подтягивания на перекладине нормативный показатель ниже 12 раз является *неудовлетворительной* и не входит в оценочный зачет.

**Поднимание прямых ног (юноши).** Данное физическое упражнение является одним из показателей силовой выносливости отдельных групп мышц и позволяет судить о готовности абитуриента продемонстрировать необходимый уровень развития и подготовленности.

Поднимание прямых ног обусловлено напряжением мышц живота и статического напряжения рук и плечевого пояса.

#### Оценка результатов в поднимании прямых ног к перекладине (мужчины)

<b>Кол-во подниманий</b>	<b>7</b>	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Оценки в баллах</b>	<b>5,0</b>	5,8	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10

#### Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (девушки)

<b>Кол-во подниманий</b>	<b>12</b>	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Оценки в баллах</b>	<b>5,0</b>	5,8	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10

#### Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (девушки)

<b>Кол-во подниманий</b>	<b>15</b>	16	18	20	21	24	26	28	30
<b>Оценки в баллах</b>	<b>5,0</b>	5,8	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10

**Примечание:** сумма набранных баллов ниже 31,0 по спортивной гимнастике с силовой подготовкой соответствует оценке «неудовлетворительно», в зачет не входит и абитуриент не допускается к дальнейшей сдаче экзаменов.

**Итоговая оценка по гимнастике и силовой подготовке начисляется по сумме баллов:**  
**«5» за набранные 37-40 баллов;**  
**«4» за набранные 34-36 баллов;**  
**«3» за набранные 31-33 балла.**

## **ПЛАВАНИЕ**

### **Организация и проведение экзамена по разделу "Плавание".**

#### **Правила выполнения старта**

1. Старт в заплывах вольным стилем, брассом и дельфином осуществляется прыжком со стартовой тумбочки. При плавании на спине пловцы должны находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни.

2. После продолжительного свистка участники занимают места на заднем крае стартовой тумбочки (при способе плавания на спине становятся на тумбочку и все одновременно прыгают в воду).

3. Далее дается подготовительная команда «на старт!», по которой участники должны стать на передний край тумбочки и быстро подготовиться к старту, приняв неподвижное положение. Убедившись, что все участники готовы к старту, судьей-экзаменатором дается исполнительная команда «марш!» или другой звуковой сигнал.

4. Старт считается правильным, если до команды «марш!» или другого сигнала все участники примут неподвижное положение. Если один или несколько абитуриентов возьмут старт преждевременно, то все участники заплыва возвращаются, и старт повторяется.

#### **Прохождение дистанции**

1. Абитуриент, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому участнику экзамена пройти дистанцию, может быть отстранен от испытания. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего абитуриента, комиссия предоставляет последнему повторную попытку в одном из последующих заплывов.

2. Абитуриент имеет право произвольно менять стили плавания на дистанции, но в этом случае результат оценивается как вольный стиль. Комиссия оценивает правильность стиля по следующим критериям: правильный старт, плавание на дистанции (менять стили нельзя), поворот, финиш. Выполняя требования по технике, абитуриент претендует на оценку его результата по нормативам времени в данном стиле.

3. При прохождении дистанции абитуриенту не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, висеть на разделителях дорожек и бортика бассейна, становиться и идти по дну бассейна.

4. Участники, закончившие дистанцию, прослушав свой результат, должны покинуть бассейн, не мешая действиям других абитуриентов. Выход разрешается только по боковым его лестницам.

#### **Определение оценки за плавание**

Абитуриенты сдают экзамен по плаванию, проплывая дистанцию 100 метров. Чтобы получить оценку «отлично» или «хорошо» необходимо проплыть дистанцию одним из спортивных способов (кроль, спина, брасс, дельфин), показав время в соответствии с предъявляемыми нормативными требованиями. Оценка «удовлетворительно» можно получить при завершении дистанции любым способом, без учета времени. При этом, остановка на дистанции запрещается и участник снимается, как не выполнивший требования.

Если абитуриент не проплывает дистанцию 100 метров, не выполняет данные нормативы или нарушает правила прохождения дистанции, он получает оценку "неудовлетворительно".

## Нормативные требования по плаванию на дистанции 100 м (муж.) и 50 м (жен.)

Мужчины. Результат 100 м (мин. сек)				Оценка в баллах	Женщины. Результат 50 м (мин. сек)			
вольный стиль	на спине	брасс	баттерфляй		вольный стиль	на спине	брасс	баттерфляй
1.19,0	1.28,0	1.30,0	1.26,0	10 верх. порог	45,0	49,0	53,0	48,0
2. 01,0	2.08,0	2.16,0	2.14,0	5 нижний порог	1.08,0	1.12,0	1.18,0	1.11,0

Сумма набранных баллов ниже 5,0 по контрольному упражнению является неудовлетворительной оценкой и в зачет не входит.

Итоговая оценка за экзамен по плаванию выводится по сумме оценок (баллов), полученных абитуриентом за выполнение упражнения:

- «5» - за набранные – 9,0 - 10 баллов;
- «4» - за набранные – 7,5 – 8,9 баллов;
- «3» - за набранные – 5,0 – 7,4 баллов.

Итоговая оценка по физической подготовке выводится по сумме баллов, набранных во всех видах упражнений (с положительным результатом), и определяется по следующей шкале:

- «5» - 72,0 – 80,0 баллов;
- «4» - 59,0 – 71,0 баллов;
- «3» - 51,0 – 58,0 баллов.

Оценка, выраженная в баллах менее, чем 51 является неудовлетворительной.

**Общая итоговая оценка на вступительных экзаменах выводится по сумме набранных баллов по физической подготовке, при равенстве конкурсных баллов учитывается средний балл документа об образовании (аттестат).**