

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ ПО ПРОГРАММАМ
среднего профессионального образования
по направлению подготовки 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа упражнений и нормативные требования.

На экзамене по физической и двигательной подготовленности упражнения по легкой атлетике представлены в виде многоборья: 1) бег на короткую дистанцию (100 м); 2) прыжки в длину с разбега; 3) бег на 1000 метров (мужчины) и 800 метров (женщины); 4) метание гранаты на дальность.

а) Бег 100 м (юноши) – 12,4 сек. – оценивается на 10 баллов, далее оценивается результат до нижнего порога (положительная оценка) – до 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 результат до нижнего порога (положительная оценка) – 3:50,0 мин./сек. Бег 800 м (девушки) – 3:05,0 мин./сек. и 3:35,0 мин./сек. соответственно.

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

г) Метание гранаты (юноши) – 40 метров оценивается в 10 баллов, далее оценивается результат по нисходящей до отметки нижнего порога с результатом 30 метров, менее 30 метров результат не оценивается. Девушки – 25 метров оценивается в 10 баллов, далее оценивается по нисходящей до отметки нижнего порога с результатом 15 метров, менее 15 метров результат не оценивается.

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	Метание гранаты (м, см.)		Бег 100 м	Прыжок в длину	Бег 800 м.	Метание гранаты (м.)
12,4	500	3:15	40,0	20	14,8	410	3:05	25,0
12,6	480	3:20	38,0	18	15,0	400	3:10	23,0
...
15,0	450,0	3:50	30,0	10,0	16,8	350,0	3:35	15,0

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

«5» за сумму баллов от 70,0 до **80,0**;

«4» - // - // - от 55,0 до 69,0;

«3» - // - // - от 40,0 до 54,0.

РАЗДЕЛ 2. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Программа упражнений и нормативные требования

1. Поднимание прямых ног из положения в висе на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на коврик (девушки).

2. Подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (девушки).

Оценка результатов в поднимании прямых ног к перекладине (мужчины)

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

Оценка результатов в поднимании туловища в сед из положения лежа на спине (девушки)

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

Оценка результатов в подтягивании на высокой перекладине (мужчины)

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

Оценка результатов в сгибании и разгибании рук в упоре от гимнастической скамьи (девушки)

Кол-во разгибаний	15	16	18	20	22	24	26	28	30
Оценки в баллах	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	10

Итоговая оценка по силовой подготовке начисляется по сумме баллов:

«5» за сумму баллов от 18,0 до **20,0**;

«4» - // - // - от 15,0 до 17,0;

«3» - // - // - от 11,0 до 14,0.

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

«5» - **86,0 – 100,0** баллов;

«4» - **71,0 – 85,9** баллов;

«3» - **51,0 – 70,9** баллов.

Итоговая оценка, выраженная в баллах менее, чем 51 является «неудовлетворительной».