

Приложение 2 (к Правилам приема 2024-2025г
Приказ №79 от 9 февраля 2024г)

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Нормативы вступительных испытаний
для абитуриентов очной формы обучения
специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

До 15 человек

Юноши		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 минуту) (Приложение 1)	34	2
	33	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 2)	+4	2
	+3	0
Бег 60 м, сек. (приложение 3)	9.7	2
	9.8	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	180	2
	179	0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (Приложение 5)	7	2
	6	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	8.2	2
	8.3	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

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.

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

Приложение 2

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.

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

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Приложение 3

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 5

Абитуриент принимает вис на высокой перекладине, хват сверху, ноги вместе, выполняет подтягивание без рывков и раскачивания. Если после сгибания рук и касания перекладины подбородком абитуриент выполняет соскок, не выпрямив руки, последнее

подтягивание не засчитывается.

Приложение 6

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

До 15 человек

Девушки		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 минуту) (Приложение 1)	31	2
	30	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 2)	+5	2
	+4	0
Бег 60 м, сек. (приложение 3)	10.8	2
	10.9	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	150	2
	149	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (приложение 5)	7	2
	6	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	9.1	2
	9.2	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

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.

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

Приложение 2

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.

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

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Приложение 3

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 5

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 вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

Приложение 6

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.