

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

**Нормативы вступительных испытаний
для абитуриентов заочной формы обучения
специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

Юноши		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 минуту) (Приложение 1)	30 29	2 0
Бег 1000 м (приложение 2)	4.50 4.51	2 0
Бег 60 м, сек. (приложение 3)	11.0 11.1	2 0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	180 179	2 0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (Приложение 5)	6 5	2 0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	9.5 9.6	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

Бег на 1000 метров выполняется из высокого старта (2 команды). По сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший фальстарт или контакт с партнерами снимается с дистанции.

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 (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.

Девушки		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 минуту) (Приложение 1)	25	2
	24	0
Бег 1000 м (приложение 2)	5.40	2
	5.41	0
Бег 60 м, сек. (приложение 3)	12.5	2
	12.6	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	160	2
	159	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (приложение 5)	7	2
	6	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	10.5	2
	10.6	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

Бег на 1000 метров выполняется из высокого старта (2 команды). По сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший фальстарт или контакт с партнерами снимается с дистанции.

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.