

## ПЕРЕЧЕНЬ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Поступление на специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 49.02.01 Физическая культура, 44.02.01 Дошкольное образование осуществляется на основе конкурса аттестатов.

Дополнительно устанавливаются вступительные испытания для поступления на специальность 49.02.01 Физическая культура.

### **Программа вступительных испытаний по физической подготовке по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

Цель вступительного испытания - проверить уровень умений и навыков абитуриентов по общей физической подготовке и выяснить, в какой степени они готовы к обучению по специальности «Физическая культура».

Содержание экзамена и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

Экзамен проводится в один день.

Вступительные испытания по общей физической подготовке состоят из трех упражнений:

- на быстроту (бег 60 м);
- на силовую выносливость (подтягивание на перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки для женщин);
- на общую выносливость (бег 1000 м).

К выполнению упражнений допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку, разрешающую выполнение контрольных нормативов, входящих во вступительное испытание.

Упражнение 1 – бег на 60 м выполняется по беговым дорожкам стадиона или на ровной площадке с твердым покрытием с разметкой дорожек. Стартуют по два человека с низкого старта. Время отсекается в секундах. Максимальный балл за испытание – 33.

Упражнение 2.

Подтягивание на перекладине (для мужчин) выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Абитуриент с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 сек. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (для женщин) выполняется с упором руками о край скамейки до сгибания рук под углом  $90^\circ$  в локтевом суставе. Голова, туловище и ноги при этом находятся в одной плоскости. Разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении положения тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Максимальный балл за испытание 34.

Упражнение 3 – бег (кросс) на 1000 м выполняется по местности или дорожкам стадиона с высокого старта. Время отсекается секундомером в минутах с сотыми долями. Максимальный балл за испытание – 33.

Результаты, показанные в каждом виде физической подготовки, переводятся в баллы в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Таблица пересчета результатов, показанных в отдельных видах физической подготовки, в баллы

Баллы	Виды испытаний						
	Бег 60 м (сек)		Подтягивание на перекладине (кол-во)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)		Бег 1000 м (мин., сек.)	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
34	-	-	25	35	-	-	
33	8,0	9,0	23	33	3.00,00	4.00,00	
32	8,2	9,3	21	30	3.05,00	4.07,00	
31	8,4	9,6	20	29	3.07,00	4.14,00	
30	8,5	9,7	19	28	3.07,50	4.20,00	
29	8,6	9,8	18	27	3.08,00	4.25,00	
28	8,7	10,1	17	26	3.08,50	4.30,00	
27	8,8	10,2	16	25	3.09,00	4.35,00	
26	8,9	10,3	15	24	3.10,00	4.40,00	
25	9,0	10,4	14	23	3.11,00	4.45,00	
24	9,1	10,5	13	22	3.12,00	4.50,00	
23	9,2	10,6	12	21	3.13,00	4.55,00	
22	9,3	10,7		20	3.15,00	5.00,00	
21	9,4	10,8	11	19	3.17,00	5.05,00	
20	9,5	10,9		18	3.19,00	5.10,00	
19	9,6	11,0	10	17	3.21,00	5.15,00	
18	9,7	11,1		16	3.23,00	5.20,00	
17	9,8	11,2	9	15	3.26,00	5.25,00	
16	9,9	11,3		14	3.29,00	5.30,00	
15	10,0	11,4	8	13	3.32,00	5.35,00	
14	10,1	11,5		12	3.35,00	5.40,00	
13	10,2	11,6	7	11	3.40,00	5.45,00	
12	10,3	11,7		10	3.45,00	5.50,00	
11	10,4	11,8	6	9	3.50,00	5.55,00	
10	10,5	11,9		8	3.55,00	6.00,00	
9	10,6	12,0	5	7	4.00,00	6.05,00	
8	10,7	12,1		6	4.10,00	6.10,00	
7	10,8	12,2	4	5	4.15,00	6.20,00	
6	10,9	12,3		4	4.20,00	6.30,00	
5	11,0	12,4	3	3	4.25,00	6.40,00	
4	11,1	12,5			4.30,00	6.50,00	
3	11,2	12,6	2	2	4.40,00	7.00,00	
2	11,3	12,7			4.50,00	7.10,00	
1	11,5	13,0	1	1	5.00,00	7.20,00	
0	> 11,5	> 13,0	0	0	>5.00,00	>7.20,00	