

Выписка из программы вступительных испытаний по специальности физическая культура

2. Форма и содержание вступительного испытания

2.1. Вступительные испытания по ОФП проводятся как спортивное многоборье и включают в себя пять обязательных контрольных упражнений, которые позволяют определить уровень силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся средней школы.

2.2. Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы (Таблица 1, 2, 3, 4), сумма баллов, набранных в пяти видах многоборья, является основанием для выставления итоговой оценки.

Таблица 1.

Упражнения спортивного многоборья	Девушки									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	110	100	90	80	70	60	50	40	30	20
Бег на 1000 метров (мин)	4:00.0	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45
Бег на 60 метров (сек)	8.6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	25	23	20	18	16	14	12	10	8	5
<i>Макс.</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>20</i>	<i>10</i>

Таблица 2.

Упражнения спортивного многоборья	Юноши									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	235	230	225	220	210
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
Бег на 1000 метров (мин)	2,55	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45
Бег на 60 метров (сек)	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	23	20	18	16	14	12	10	8	5	0
<i>Макс.</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>20</i>	<i>10</i>

Прыжок в длину с места. Проводится на резиновой дорожке. Абитуриент становится носками к линии старта, стопы располагаются параллельно. Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги.

Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется от линии старта до ближайшего места касания. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).

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.

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

Наклон вперед из положения стоя на тумбе. Выполняется стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, пятки ног расположены вместе. При наклоне вперед, пальцами обеих рук фиксируется результат в течении 3 сек.

Бег на 60 метров. Проводится на дорожке стадиона. По команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положение низкого (высокого) старта. Команда «Марш!» совпадает с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления абитуриентами дистанции необходимо следить, чтобы не снижался темп бега перед финишем. Разрешается только одна попытка. В забеге участвуют два или более испытуемых, время каждого фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводится в любых погодных условиях (стартовые колодки не предоставляются).

Бег на 1000 метров. Проводится на дорожке стадиона. Бег начинается с высокого старта. Забег формируется по 10-12 абитуриентов. Фиксируется время бега по секундомеру.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
- опуститься в вис
- самостоятельно остановить раскачивание
- зафиксировать на 0.5 сек видимое для судьи исходное положение
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0.5 стопы от положения вертикали.

Примечание:

1. Абитуриентам, имеющим спортивные звания: 1 спортивный разряд, КМС, МС России, МСМК (наличие удостоверения и классификационной книжки обязательно), за экзамен по ОФП выставляется 100 баллов.
2. Абитуриентам, имеющим 2 и 3 спортивный разряд (наличие классификационной книжки обязательно), предоставляется право выбора на экзамене по ОФП 3 испытаний и начисление дополнительно 50 баллов.
3. Приёмной комиссией рассматриваются оригиналы документов, подтверждающие выполнение спортивных званий и разрядов (присвоенные согласно требованиям ЕВСК, утверждённой приказом Минспорта России от 10 апреля 2020 г. № 295 вступил в силу 01.06.2020 параграф 4., пункты 45, 45.1, 45.2, 46, 47. В случае подачи неправильно оформленных документов к конкурсу не допускаются.
4. Если абитуриент получил на экзамене травму, либо не явился на экзамен по иным медицинским показаниям, он обязан сообщить об этом в приемную комиссию и предоставить медицинскую справку. В случае получения травмы и по иным медицинским показаниям абитуриент от экзамена не освобождается, а имеет право сдать экзамен в другой день (установленный приемной комиссией колледжа), но до дня зачисления.