# Положение для поступления

***на специальность «Физическая культура с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки»***

**Цель экзамена:** Выявить уровень и потенциал физических кондиций, необходимых для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности специалиста физической культуры***.***

**Контрольное испытание 1*: броски в баскетбольное кольцо***

1. Бросок со штрафной линии в баскетбольное кольцо.
2. Бросок выполняется без заступа за линию. Бросок не засчитывается, если бросающий заступил после выпускания мяча.
3. Бросок выполняется в течение 5 сек.
4. Мяч засчитывается при попадании в баскетбольное кольцо:

А) независимо с отскоком от щита или прямо в кольцо; Б) мяч должен пройти через сетку.

1. Один бросающий – один подающий.
2. Выполняется 10 бросков.

**Контрольное испытание 2: *подача волейбольного мяча***

Первый судья разрешает подачу, если подающий с мячом, находится в зоне подачи и готов выполнить упражнение . Подача выполняется с любой точки лицевой линии, производится 10 прямых подач сверху в указанные зоны ( по 2 попадания).

## Выполнение подачи:

А) В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке, подающий не должен касаться ни площадки (включая лицевую линию), ни игровой поверхности за пределами зоны подачи. После его удара он может наступать или приземляться за пределами зоны или площадки.

Б) Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 сек. после свистка первого судьи на подачу. В) Подача, совершенная до свистка, не засчитывается и повторяется.

Г) По мячу должен быть нанесен удар одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен и до его касания игровой поверхности.

## Попытка подачи.

Если мяч, после того, как был подброшен или выпущен подающим, приземлился без его касания, то это засчитывается попыткой.

## Подача прямая, сверху.

**Контрольное испытание 3:**

### Юноши: удар мячом по воротам (пенальти)

1. Удар выполняется с 13 метров в ворота по мини-футболу 2х3.
2. Удар выполняется по неподвижному мячу.
3. Мяч засчитывается, если он не коснулся пола до попадания в ворота.
4. Выполняется 10 ударов

### Девушки; акробатика (координационные способности, гибкость)

Зачетная комбинация выполняется с учетом соответствующих правил соревнований.

Сумма баллов зачетной комбинации не должна превышать 10 баллов. Выполняется одна попытка.

## Обязательная программа:

И.п.- основная стойка.

* равновесие на левой (правой) - 1.0
* приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад 0.5
* кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – 2.0
* поворот кругом в упор присев – 0.5
* кувырок назад в упор присев – 2.0
* перекатом назад лечь на спину, руки вверх – 0.5

- «мост» - 2.0

* поворот налево (направо) в упор присев 1.0
* прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны – 0.5

## Контрольное испытание 4:

### Юноши: подтягивание на перекладине (силовые способности)

И.п. вис на высокой перекладине. Фиксируется положение виса, силой сгибание рук. подбородок над перекладиной. Результат оценивается по количеству раз подряд. Попытка одна.

### Девушки: сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание туловища( скоростно-силовые способности).

И.п.: упор лежа на скамейке высотой 30 см. Сгибание и разгибание рук за 30 сек. Переход в и.п. сед согнув ноги, руки за голову, поднимание и опускание туловища за 30 сек.(ноги зафиксированы). Количество повторений суммируется за 1 мин.

**Контрольное испытание 5: юноши и девушки: *бег на 100 метров (скоростные способности)***

## Контрольное испытание 6:

**юноши *: бег на 3000 метров (выносливость)* девушки: *бег на 2000 метров (выносливость)***

# Контрольные испытания Нормативы (юноши)

**Контрольные испытания Нормативы (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| балл | Баскетбол  броски в корзину | Волейбол  подачи мяча | Футбол  пенальт и | Подтягивание | 100м. | 3000м  . |
|  | раз | раз | раз | раз | сек. | мин.  сек. |
| 15 | 7 | 7 | 7 | 15 | 12.5 | 11.00 |
| 14 |  |  |  | 14 | 12.7 | 11.10 |
| 13 | 6 | 6 | 6 | 13 | 12.9 | 11.20 |
| 12 |  |  |  | 12 | 13.0 | 11.30 |
| 11 | 5 | 5 | 5 | 11 | 13.2 | 11.40 |
| 10 |  |  |  | 10 | 13.3 | 11.50 |
| 9 | 4 | 4 | 4 | 9 | 13.4 | 12.00 |
| 8 |  |  |  | 8 | 13.5 | 12.10 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 7 | 13.6 | 12.20 |
| 6 |  |  |  | 6 | 13.7 | 12.30 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 13.8 | 12.40 |
| 4 |  |  |  | 4 | 13.9 | 12.50 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 14.0 | 13.00 |
| 2 |  |  |  | 2 | 14.1 | 13.20 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 14.2—  15.0 | 13.30-  14.00 |
| 0 |  |  |  | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| балл | Баскетбол  броски в корзину | Волейбол  подачи мяча | Акробатика | Отжиман ие  +пресс | 100м. | 2000м. |
|  | раз | раз | балл | раз | сек. | мин.  сек. |
| 15 | 7 | 7 | 9.8-10.0 | 50 | 13.5 | 8.30 |
| 14 |  |  | 9.5-9.7 | 47 | 13.6 | 8.40 |
| 13 | 6 | 6 | 9.2-9.4 | 44 | 13.7 | 8.50 |
| 12 |  |  | 9.1-9.3 | 41 | 13.8 | 9.00 |
| 11 | 5 | 5 | 8.8-9.0 | 38 | 13.9 | 9.10 |
| 10 |  |  | 8.5-8.7 | 35 | 14.0 | 9.20 |
| 9 | 4 | 4 | 8.2-8.4 | 32 | 14.2 | 9.30 |
| 8 |  |  | 8.1-8.3 | 29 | 14.5 | 9.40 |
| 7 | 3 | 3 | 7.8-8.0 | 26 | 14.7 | 9.50 |
| 6 |  |  | 7.5-7.7 | 23 | 14.9 | 10.00 |
| 5 | 2 | 2 | 7.2-7.4 | 20 | 15.0 | 10.10 |
| 4 |  |  | 7.1-7.3 | 17 | 15.3 | 10.20 |
| 3 | 1 | 1 | 6.8-7.0 | 14 | 15.6 | 10.30 |
| 2 |  |  | 6.5-6.7 | 11 | 15.8 | 10.40 |
| 1 | 0 | 0 | 6.2-6.4 | 8 | 16.0-  17.0 | 10.50-11.20 |
| 0 |  |  |  |  |  |  |