# Положение для поступления

**на специальность 49.02.01 Физическая культура**

**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: Прыжки в длину с места**

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая.

Результат не засчитывается в следующих случаях:

1. Заступ за линию и ее касание при отталкивании.   
2. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.   
3. Прыжок выполнен с подскока.

## Контрольное испытание 3:

### 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 4:**

**Юноши и девушки: Бег на 100 метров (скоростные способности)**

## 

## Контрольное испытание 5:

**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 | Прыжки в длину с места | Подтягивание | 100м. | 3000м |
|  | раз | сан | раз | сек. | мин. сек. |
| 15 | 7 | 240 | 15 | 12.5 | 11.30 |
| 14 |  |  | 14 | 12.7 | 11.40 |
| 13 | 6 | 235 | 13 | 12.9 | 11.50 |
| 12 |  |  | 12 | 13.0 | 12.00 |
| 11 | 5 | 230 | 11 | 13.2 | 12.10 |
| 10 |  |  | 10 | 13.3 | 12.20 |
| 9 | 4 | 225 | 9 | 13.4 | 12.30 |
| 8 |  |  | 8 | 13.5 | 12.40 |
| 7 | 3 | 220 | 7 | 13.6 | 12.50 |
| 6 |  |  | 6 | 13.7 | 13.00 |
| 5 | 2 | 210 | 5 | 13.8 | 13.20 |
| 4 |  |  | 4 | 13.9 | 13.50 |
| 3 | 1 | 200 | 3 | 14.0 | 14.00 |
| 2 |  |  | 2 | 14.1 | 14.30 |
| 1 | 0 | 190 | 1 | 14.5 | 15.00 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| балл | Баскетбол  броски в корзину | Прыжки в длину с места | Отжиман ие  +пресс | 100м. | 2000м. |
|  | раз | сан | раз | сек. | мин. сек |
| 15 | 7 | 205 | 50 | 13.5 | 9.00 |
| 14 |  |  | 47 | 13.6 | 9.10 |
| 13 | 6 | 200 | 44 | 13.7 | 9.20 |
| 12 |  |  | 41 | 13.8 | 9.30 |
| 11 | 5 | 195 | 38 | 13.9 | 9.40 |
| 10 |  |  | 35 | 14.0 | 9.50 |
| 9 | 4 | 190 | 32 | 14.2 | 10.00 |
| 8 |  |  | 29 | 14.5 | 10.10 |
| 7 | 3 | 185 | 26 | 14.7 | 10.20 |
| 6 |  |  | 23 | 14.9 | 10.30 |
| 5 | 2 | 180 | 20 | 15.0 | 10.40 |
| 4 |  |  | 17 | 15.3 | 10.50 |
| 3 | 1 | 170 | 14 | 15.6 | 11.00 |
| 2 |  |  | 11 | 15.8 | 11.30 |
| 1 | 0 | 160 | 8 | 16.8 | 12.00 |
| 0 |  |  |  |  |  |