**Программа и правила проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности**

**для поступающих на направление подготовки «Физическая культура» и на направление подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями) «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»**

**1. Профессиональное испытание**

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности (практический экзамен) на специальность «Физическая культура» представляет собой спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию.

 **Перечень упражнений многоборья:**

1. Бег 100 м. – (мужчины, женщины)
2. Бег 1000 м – мужчины, бег 500 м – женщины
3. Силовая гимнастика:
* подтягивание из виса на перекладине – мужчины
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа – женщины
1. Прыжок в длину с места.
2. Плавание 50 м. (мужчины, женщины).

***Условия выполнения легкоатлетических упражнений соответствуют правилам соревнований по этому виду спорта.***

***В плавании можно применить любой стиль.***

**Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:**

**1. Подтягивание из виса на перекладине.**

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнить плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

**Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:**

**1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.**

Техника выполнения:

Сгибание - разгибание рук выполняется из исходного положения "Упор лежа на полу": выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45º, делать "рывки" и "волны" головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 сек.

***В таблице 1 приведены виды испытаний, результаты и критерии оценки спортивного многоборья в баллах.***

**Таблица 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | **Виды упражнений и спортивный результат** |
| **100 м.****(сек.)** | **1000 м.****(мин.сек.)** | **500 м.****(мин.сек.)** | **Силовая гимнастика****(к-во повт.)** | **Прыжок в длину с места** **(см.)** | **Плавание** **50 м.****(сек.)** |
| **муж.** | **жен.** | **муж.** | **жен.** | **муж.** | **жен.** | **муж.** | **жен.** | **муж.** | **жен.** |
| **20** | 12,3 | 14,2 | 3.00 | 1.30 | 20 | 20 | 265 | 225 | 40,0 | 50,0 |
| **19** | 12,4 | 14,3 | 3.03 | 1.33 | 19 | 19 | 260 | 220 | 41,0 | 51,0 |
| **18** | 12,5 | 14,4 | 3.06 | 1.36 | 18 | 18 | 255 | 215 | 42,0 | 52,0 |
| **17** | 12,6 | 14,5 | 3.09 | 1.39 | 17 | 17 | 250 | 210 | 43,0 | 53,0 |
| **16** | 12,7 | 14,6 | 3.12 | 1.42 | 16 | 16 | 245 | 205 | 44,0 | 54,0 |
| **15** | 12,8 | 14,7 | 3.15 | 1.45 | 15 | 15 | 240 | 200 | 45,0 | 55,0 |
| **14** | 12,9 | 14,8 | 3.18 | 1.48 | 14 | 14 | 235 | 195 | 46,0 | 56,0 |
| **13** | 13,0 | 14,9 | 3.21 | 1.51 | 13 | 13 | 230 | 190 | 47,0 | 57,0 |
| **12** | 13,1 | 15,0 | 3.24 | 1.54 | 12 | 12 | 225 | 185 | 48,0 | 58,0 |
| **11** | 13,2 | 15,1 | 3.27 | 1.57 | 11 | 11 | 220 | 180 | 49,0 | 59,0 |
| **10** | 13,3 | 15,2 | 3.30 | 2.00 | 10 | 10 | 215 | 175 | 50,0 | 1.00,0 |
| **9** | 13,4 | 15,3 | 3.33 | 2.03 | 9 | 9 | 210 | 170 | 51,0 | 1.01,0 |
| **8** | 13,5 | 15,4 | 3.36 | 2.06 | 8 | 8 | 205 | 165 | 52,0 | 1.02,0 |
| **7** | 13,6 | 15,5 | 3.39 | 2.09 | 7 | 7 | 200 | 160 | 53,0 | 1.03,0 |
| **6** | 13,7 | 15,6 | 3.42 | 2.12 | 6 | 6 | 195 | 155 | 54,0 | 1.04,0 |
| **5** | 13,8 | 15,7 | 3.45 | 2.15 | 5 | 5 | 190 | 150 | 55,0 | 1.05,0 |
| **4** | 13,9 | 15,8 | 3.48 | 2.18 | 4 | 4 | 185 | 145 | 56,0 | 1.06,0 |
| **3** | 14,0 | 15,9 | 3.51 | 2.21 | 3 | 3 | 180 | 140 | 57,0 | 1.07,0 |
| **2** | 14,1 | 16,0 | 3.54 | 2.24 | 2 | 2 | 175 | 135 | 58,0 | 1.08,0 |
| **1** | 14,2 | 16,1 | 3.57 | 2.27 | 1 | 1 | 170 | 130 | 59,0 | 1.09,0 |

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 20 баллов.

 Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по пяти видам упражнений – 100. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по пяти видам упражнений для участия в конкурсе – 35. Абитуриент, набравший менее 35 баллов, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 35 до 100.

Например, в беге на 100 м абитуриент показал 13,0 сек, что соответствует 13 баллам, в беге на 1000 м – 3 мин 12 сек, что соответствует 16 баллам, подтянулся 17 раз, что оценивается в 17 баллов, прыгнул в длину 262 см, что оценивается в 19 баллов, проплыл 50 м за 44,0 сек. и получил за это 16 баллов. Суммарное количество баллов, набранное абитуриентом в 5 видах упражнений, будет в данном случае составлять – (13 баллов + 16 баллов + 17 баллов + 19 баллов + 16 баллов) – 81 балл. Данное количество баллов будет являться итоговым для участия в конкурсе.