

Перечень вступительных испытаний для абитуриентов, поступающих на специальность

49.02.01 Физическая культура

1. Бег 100 м (секунд)

Проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 4 человек. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено». Результат фиксируется с точностью до 0,01 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии. По команде «Внимание!» приготовиться к забегу. По команде «Марш» начать бег.

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Бег выполняется только по своей дорожке. Забегу должна предшествовать разминка.

2. Бег 1000 м, 500 м (минуты/секунды)

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 8 человек. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья.

Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено».

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

3. Подтягивание (колич. раз) юноши

Оборудование: перекладина высокая.

Выполнение: Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Измерение.

Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);

- рывки и маховые движения;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересекает уровень перекладины.

Требования безопасности.

Проверить надежность крепления перекладины.

4.Отжимание /сгибание-разгибание рук, в упоре лежа/, (колич. раз) девушки

Выполняется максимальное количество раз. И.П.: «упор на прямых руках» на полу или другой твердой поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую. Стопы разведены, опираются на подушечки свода стоп. Локти не выходят за линию ладоней. Удерживая это положение, напрягаются мышцы живота. Таз не поднимается вверх и не провисает вниз. Отжимание засчитывается, когда испытуемый согнул руки в локтевых суставах до угла в 90 градусов. При завершении движения вверх руки выпрямляются полностью. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.