

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

По специальности установлен экзамен по физической подготовленности и двигательным умениям.

Экзамен по физической подготовленности и двигательным умениям предусматривает **цель**: выявить у абитуриентов наличный уровень и потенциал физических кондиций, необходимый человеку для успешного усвоения и выполнения профессионально – педагогической деятельности специалиста адаптивной физической культуры.

В структуру экзамена включено пять контрольных испытаний:  
Экзамен проводится в два дня:

Первый день - **гимнастика** (акробатика-дев., юн.; подтягивание- юн.; отжимание-дев.; прыжок в длину с места-дев., юн.) в 9.00 час.

Второй день- **легкая атлетика**(100 м- дев., юн.; 500 м- дев., 1000 м- юн.) в 8.00 час.

Содержание и уровень экзаменационных требований согласуются с содержанием действующих образовательных программ. Результат испытания оценивается по шкале восемь баллов.

Итоговая оценка выставляется по пятибалльной системе на основе суммарного количества набранных баллов.

## **ОЦЕНКА**

- 33 - 40 балла - 5
- 25 - 32 балла - 4
- 17 - 24 балла - 3
- 16 и меньше - 2

**Контрольное испытание №1** (быстрота).

И.п.: низкий старт. Бег на 100 м. Попытка одна.

**Контрольное испытание №2** (общая выносливость).

И.п.: высокий старт. Преодоление кроссовой дистанции (девушки-500 м, юноши-1000 м) по правилам соревнований. Попытка одна.

**Контрольное испытание №3** (координационные способности, гибкость).

**Девушки:** базовые гимнастические элементы, выполняется с учетом соответствующих правил соревнований. Абитуриенту разрешается выполнение всех предлагаемых гимнастических элементов в любой последовательности. Оценка зачетных элементов производится согласно их стоимости из суммы баллов, предоставляемых абитуриенту за «идеальное» исполнение гимнастических элементов. Сумма баллов зачетных элементов- 10 баллов. Попытка одна.

**Юноши:** базовые гимнастические элементы, выполняется с учетом соответствующих правил соревнований. Абитуриенту разрешается выполнение всех предлагаемых гимнастических элементов в любой

последовательности. Оценка зачетных элементов производится согласно их стоимости из суммы баллов, предоставляемых абитуриенту за «идеальное» исполнение гимнастических элементов. Сумма баллов зачетных элементов- 10 баллов. Попытка одна.

### **Обязательная программа:**

Девушки И.п.: основная стойка

- |   |     |
|---|-----|
| - равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны (держать) | 2.0 |
| - кувырок вперед кувырок назад                                | 2.0 |
| -«мост» из положения лежа                                     | 3.0 |
| -переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь    | 3.0 |
- Сумма баллов комбинации не должна превышать 10 баллов.

### **Обязательная программа:**

Юноши И.п.: основная стойка

- |   |     |
|---|-----|
| - равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны (держать) | 2.0 |
| - кувырок вперед и кувырок назад                              | 2.0 |
| -стойка на голове и руках, (держать)                          | 3.0 |
| - переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь   | 3.0 |
- Сумма баллов комбинации не должна превышать 10 баллов.

### **Контрольное испытание №4**

**Юноши - подтягивание (силовые способности):**

И.п.: вис на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук. Фиксируется положение виса стоя согнув руки, подбородок над перекладиной. Результат оценивается по количеству раз подряд. Попытка одна.

**Девушки (скоростно-силовые способности):**

И.п.: упор лежа на гимнастической 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 фиксированы). Количество раз суммируется за минуту. Попытка одна.

**Контрольное испытание №5 (скоростно-силовые способности):** Прыжок в длину с места.

И.п.: основная стойка, ступни ног у стартовой линии. Выполняем прыжок вперед с одновременным отталкиванием обеими ногами. Абитуриенту предоставляется три попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от стартовой линии произойдет приземление вновь на линию (подскок). Прыжок не будет засчитан, если сразу же после приземления абитуриент возвращается к стартовой линии в секторе осуществляемого прыжка. Оценивается лучший результат трех попыток

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ**  
**ЮНОШИ**

баллы	Контрольные испытания				
	1 100 м	2 1000 м	3 акробатика	4 подтягивание на перекладине	5 прыжок в длину с места
	мин, сек	мин, сек	балл	раз	м, см
8	13,0	3.10,0	9,6-10,0	15	2.35
7	13,5	3.20,0	9,1-9,5	13	2.30
6	14,0	3.30,0	8,6-9,0	11	2.25
5	14,5	3.45,0	8,1-8,5	9	2.20
4	15,0	4.00,0	7,6-8,0	7	2.15
3	15,5	4.15,0	7,1-7,5	5	2.10
2	16,0	4.30,0	6,6-7,0	3	2.05
1	16,5 и более	4.45,0 и более	6,0-6,5 и меньше	1	2.00 и меньше

**ДЕВУШКИ**

баллы	Контрольные испытания				
	1 100 м	2 500 м	3 акробатика	4 отжимание + пресс	5 прыжок в длину с места
	мин, сек	мин, сек	балл	раз	м, см
8	14,0	1,25	9,6-10,0	35	2.10
7	14,5	1,35	9,1-9,5	30	2.05
6	15,0	1,45	8,6-9,0	25	2.00
5	15,5	2,00	8,1-8,5	20	1.95
4	16,0	2,15	7,6-8,0	18	1.90
3	16,5	2,30	7,1-7,5	15	1.85
2	17,0	2,42	6,6-7,0	12	1.80
1	17,5 и более	3,00 и более	6,0-6,5 и меньше	10	1.75 и меньше