

## ИНФОРМАЦИЯ О ФОРМАХ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания проводятся в один день. Вступительные испытания по общей физической подготовке состоят из трех упражнений:

- на силовые качества (подтягивание на перекладине - для юношей,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - для девушек);
- на быстроту (бег 60 м);
- на общую выносливость (бег 1000 м).

К выполнению контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания допускаются кандидаты на обучение, допущенные медицинской комиссией, имеющие документ, удостоверяющий личность (паспорт).

Лица, не явившиеся на дополнительное вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных потоках или в резервный день прохождения вступительных испытаний по общей физической подготовке.

Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки. Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка. Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению кандидата на обучение председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от кандидата на обучение в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидаты на обучение обязаны: самостоятельно выполнить разминку;

- выполнять команды преподавателя-экзаменатора;
- быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;
- быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь),
- без разрешения преподавателя-экзаменатора не покидать место выполнения контрольных упражнений;
- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

Кандидаты на обучение при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право: попросить у председателя предметной экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема дополнительного вступительного испытания данной группой;

выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю предметной экзаменационной комиссии по дополнительному вступительному испытанию, а при несогласии с ним - в апелляционную комиссию.

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАНДИДАТАМ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

В целях успешного выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидатам на обучение рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений. Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиям для проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений. В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

### Упражнение №1 На силовые качества Подтягивание в висе на перекладине

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки выпрямлены, положение виса фиксируется 1 - 2 секунды. Сгибая руки, абитуриент подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной; разгибая руки, опускается в положение виса. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.

#### Определение результата

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

Упражнение считается невыполненным:

неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);

- рывки и маховые движения туловищем или ногами;
- при перехватах рук.

#### Определение результата

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

Упражнение считается невыполненным:

- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения туловищем или ногами;

- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины;
- пауза между повторениями превышает 3 сек.

Подъем туловища из положения лежа

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой. Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение.

Упражнение №2 Челночный бег 4\*9 м

Выполняется по беговым дорожкам стадиона или на ровной площадке с твердым покрытием с разметкой дорожек. Стартуют по два - три человека с низкого старта. Каждый участник бежит по своей дорожке.

Определение результата

Время измеряется в секундах с точностью до 0,01 сек. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным

- при фальстарте;
- при создании помехи другому человеку;
- при получении во время бега какой-либо помощи со стороны.

Упражнение №3 Бег 1000 метров

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 10 кандидатов. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, принять положение «высокого» старта. По команде «Марш» начать бег. При прохождении дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Определение результата

Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- при прохождении дистанции допущены толчки соперника или помехи другому человеку.

Поступающие должны показать результаты выполнения контрольных упражнений не ниже установленных нормативов.

## Нормативы

Для поступающих на базе основного общего образования установлены следующие нормативы:

### Контрольные нормативы упражнения

Юноши

Девушки

### Контроль силовых качеств

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз):

«5» - 9 раз

«4» - 7 раз

«3» - 5 раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине:

«5»- 25 раз

«4» - 20 раз

«3» - 15 раз

(пресс, кол-во раз за 1 минуту)

### Контроль скоростных качеств

Бег 60 м (сек)

«5» - 8,5

«5» - 10,2

«4» - 8,8

«4» - 10,6

«3» - 9,0

«3» - 11,0

### Контроль выносливости

Бег 500 м (мин)

«5» - 2,15

«4» - 2,25

«3» - 2,40

Бег 1000 м (мин)

«5» - 3,40

«4» - 4,00

«3» - 4,20

Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения контрольных упражнений.

Результаты вступительного испытания оцениваются по системе – зачёта.

По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию колледжа письменное апелляционное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами.