# Задания вступительных испытаний профессиональной направленности специальности 49.02.01 Физическая культура

**ОБПОУ «Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина»**

Вступительные испытания проводятся при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, требующая наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина».

Целью проведения вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Вступительные испытания проводятся в форме сдачи спортивных нормативов и устного собеседования.

# Нормативные требования и зачётные баллы:

1.Лёгкая атлетика

1.1.Бег на дистанция 100 м. производится по прямой беговой дорожке, с низкого старта.

1.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» выполняется в прыжковую яму абитуриенту даются три попытки, из них выбирается самая результативная. При выполнении заступа попытка не засчитывается.

1.3. Метание малого мяча выполняется с трёх, или пяти шагов разбега на дальность, абитуриенту даются три попытки, из них выбирается самая результативная. При выполнении заступа попытка не засчитывается.

1.4. Бег 500 м (д), 1000 м (ю). У девушек выполняется бег по дистанции 500 м по кругу стадиона. У юношей бег по дистанции 1000 м, по кругу стадиона.

|  |
| --- |
| Лёгкая атлетика |
| Упражнения многоборья | Юноши | Девушки |
| Бег 100 м (с) | 13,6 | 16,0 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 4,60 | 3,60 |
| Метание малого мяча (м) | 50 | 35 |
| Бег 500 (д), 1000 м (ю) (мин.с.) | 3,30 | 1,45 |

2.Гимнастика (юноши)

2.1.Перекладина (низкая):

1. Из виса стоя подъём перехватом силой в упор – 3,5 б

2. Перемах правой, перехват в хват снизу и оборот вперёд в упоре – 4,0 б

3. Перемах левой с поворотом направо соскок – 2,5 б

7,0 баллов – зачёт

2.2.Брусья:

1.Из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь – 3,5 б

2.Кувырок вперёд в сед ноги врозь – 4,0 б

3.Соединяя ноги мах назад и махом вперёд соскок углом – 2,5 б

7,0 баллов – зачёт

2.3.Опорный прыжок. Прыжок через козла в длину (высота 120 см) способом «согнув ноги (мостик не ближе 1 метра) – 2 попытки – 10,0 б. 7,0 баллов – зачёт

2.4.Акробатика.

1.Равновесие «ласточка», приставить ногу упор присев – 1,5 б

2.Два кувырка вперёд в группировке – 2,5 б

3.Стойка на голове и руках (держать) – 3,0

4.Переход в упор присев и кувырок назад – 2,0

5.Прыжок вверх, прогнувшись в основную стойку – 1,0 б

7.0 баллов зачёт

3.Гимнастика (девушки)

3.1.Брусья разной высоты.

1.Из виса на верхней жерди лицом к нижней размахивания изгибами и вис присев на нижней жерди – 3,0 б

2.Толчком двумя вис лёжа на нижней жерди – 1,5 б

3.Поворот налево (направо) – сед на левом (правом) бедре – 1,5 б

4.Сед углом – 3,0 б

5.Соскок вперёд – 1,0 б

7,0 баллов – зачёт

3.2.Акробатика.

1.Равновесие «ласточка» (держать) и выпад вперёд – 1,5 б

2.Кувырок вперёд в упор присев и перекат на спину – 3,0 б

3.Мост из положения лёжа и поворот налево (направо) в упор присев – 2,5 б

4.Кувырок назад и прыжком вверх прогнувшись в основную стойку – 3,0 б

7,0 баллов – зачёт

3.3.Опорный прыжок. Прыжок через козла в ширину (высота 110-120 см): в темпе вскок в упор присев, соскок прогнувшись – 2 попытки-10,0 б. 7,0 баллов – зачёт.

4.ОФП (юноши)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Зачёт |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 |
| Из виса на гимнастической стенке вис углом держать (сек) | 5 |
| Из упора лёжа прыжком упор присев 10 секунд (количество раз) | 8 |

5.ОФП (девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Зачёт |
| Сгибание рук в упоре лёжа | 8 |
| Наклон вперёд из положения стоя (держать 3 сек.) | Ладони прижаты к полу |
| Лёжа на спине руки за головой – сед (количество раз за 1 минуту) | 27 |