

Профессиональное испытание преследует цель – выявить наличный уровень и потенциал физических кондиций, необходимых человеку для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности поступающих на **направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 49.03.02 " Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"**.

Спортивное многоборье включает в три вида профессиональных испытаний:

1. Легкая атлетика (Контрольное испытание 1 и 2),
2. Гимнастика (Контрольное испытание 3 и 4),
3. Плавание (контрольное испытание 5)

Контрольное испытание 1: (быстрота).

И.П.: низкий старт. Бег 100 м.

Контрольное испытание 2 (общая выносливость).

И.П.: высокий старт. Преодолеть кроссовую дистанцию (ж – 1 км; м – 2 км) по правилам соревнований. Попытка одна.

Контрольное испытание 3 (координационные способности, гибкость): базовые гимнастические элементы, выполняется с учетом соответствующих правил соревнований. Участнику 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: Женщины И.П. - основная стойка

Виды элементов:	Баллы
- 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

Обязательная программа: Мужчины И.П. - основная стойка

Виды элементов:	Баллы
- равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны (держат)	2.0
- кувырок вперед кувырок назад	2.0
- стойка на голове и руках, (держат)	3.0
- переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь	3.0

Контрольное испытание 4 (силовые способности)

Мужчины: И.П.: вис на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание выполняется из неподвижного виса на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касание снаряда любой другой частью тела кроме рук. Подтянувшись, абитуриент должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания и положения в висе фиксируются в течение 0,5 сек, но не более 5 сек. Попытки в подтягивании не засчитываются, если допущены ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- фиксация подтягивания и виса – менее 0,5 с;
- сгибание рук достигается за счет рывковых, резких движений в одну сторону;
- использование маховых движений.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении виса более 5 сек. (трижды), свыше 10 сек. и 5 сек. или однократно свыше 15 сек.

Результат оценивается по количеству раз подряд.

Попытка одна.

Женщины: И.П.: упор лежа на полу. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу. При выполнении упражнения руки сгибаются в локтевых суставах до угла 90 градусов, тело прямое. Не допускается:

- заметное движение плеч относительно таза;
- сгибание туловища во время разгибания рук;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук.

Принятие исходного положения перед началом контрольного упражнения и по окончании каждого цикла сгибания-разгибания рук должно фиксироваться не менее 0,5 сек. и не более 3 сек. Упражнение прекращается в случае задержки движения более 3 сек. (трижды), либо 6 сек. (дважды), либо однократно свыше 9 сек.

Результат оценивается по количеству раз подряд.

Попытка одна.

Контрольное испытание 5 (плавательная подготовленность).

И.П.: старт с тумбочки или старт из воды. Преодолеть дистанцию 100 м, используя один или несколько известных способов плавания на воде, по правилам соревнований. Попытка одна.

Критерии оценки физической подготовленности и двигательных умений ЮНОШИ

баллы	Контрольные испытания				
	100 м	2000 м	акробатика	подтягивание на перекладине	плавание 100 м в/с
	сек	мин, сек	балл	раз	мин, сек.
20	12.5	6.40	9.9-10.0	20	1.50
19	12.7	6.50	9.7-9.8	19	1.53
18	12.9	7.00	9.5-9.6	18	1.57
17	13.0	7.10	9.3-9.4	17	2.00
16	13.2	7.20	9.1-9.2	16	2.02
15	13.3	7.30	8.9-9.0	15	2.03
14	13.4	7.40	8.7-8.8	14	2.04
13	13.5	7.50	8.5-8.6	13	2.05
12	13.6	8.00	8.3-8.4	12	2.06
11	13.7	8.10	8.1-8.2	11	2.07
10	13.8	8.20	7.9-8.0	10	2.08
9	13.9	8.30	7.7-7.8	9	2.09
8	14.0	8.40	7.5-7.6	8	2.10
7	14.1	8.50	7.3-7.4	7	2.11
6	14.2	9.00	7.1-7.2	6	2.12
5	14.3	9.10	6.9-7.0	5	2.15
4	14.4	9.20	6.7-6.8	4	100 м б/в
3	14.5	9.30	6.5-6.6	3	75 м б/в
2	14.6	9.40	6.3-6.4	2	50 м б/в
1	15.0	9.50	6.1-6.2	1	25 м б/в

Критерии оценки физической подготовленности и двигательных умений

ДЕВУШКИ

баллы	Контрольные испытания				
	100 м	1000 м	акробатика	сгибание-разгибание рук в упоре лежа	плавание 100 м в/с
	сек	мин, сек	балл	раз	мин, сек.
20	13.3	3.50	9.9-10.0	36	2.15
19	13.5	4.00	9.7-9.8	34	2.18
18	13.7	4.10	9.5-9.6	32	2.21
17	13.8	4.20	9.3-9.4	30	2.24
16	13.9	4.30	9.1-9.2	28	2.27
15	14.0	4.40	8.9-9.0	26	2.30
14	14.1	4.50	8.7-8.8	24	2.31
13	14.2	5.00	8.5-8.6	22	2.32
12	14.3	5.10	8.3-8.4	20	2.33
11	14.4	5.20	8.1-8.2	16	2.34
10	14.5	5.30	7.9-8.0	14	2.35
9	14.6	5.40	7.7-7.8	12	2.36
8	14.7	5.50	7.5-7.6	10	2.37
7	14.8	6.00	7.3-7.4	9	2.38
6	14.9	6.10	7.1-7.2	8	2.39
5	15.0	6.20	6.9-7.0	7	2.40
4	15.3	6.30	6.7-6.8	6	100 м б/в
3	15.6	6.40	6.5-6.6	4	75 м б/в
2	15.8	6.50	6.3-6.4	2	50 м б/в
1	16.0-17.0	7.00	6.1-6.2	1	25 м б/в