

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 44.03.01 "Педагогическое образование" образовательная программа "Физическая культура" , 44.03.05 "Педагогическое образование с двумя профилями подготовки» образовательная программа «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и 49.03.01 "Физическая культура" образовательная программа «Спортивная тренировка».**

Профессиональное испытание физическая культура включает три вида профессиональных испытаний:

1. Легкая атлетика (Контрольное испытание 1 и 2),
2. Гимнастика (Контрольное испытание 3 и 4),
3. Спортивные игры (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 (держат) | 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 (спортивные игры).

- Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в сантиметрах.
- Челночный бег 10x10 м** проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает еще 8 отрезков, последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии.

| Контрольные нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Прыжок в длину с места, (м) | м | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 |
| | ж | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 1,95 | 1,90 |
| Челночный бег (10*10 м, (с) | м | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 31 | 32 |
| | ж | 27,0 | 27,5 | 28,0 | 28,5 | 29,0 | 29,5 | 30,0 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 34,0 |