

Программа
вступительного испытания по физическому испытанию
при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования
49.02.03 Спорт на 2024/25 учебный год

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Вступительное испытание по физической подготовленности состоит из двух составляющих:

- легкоатлетическая подготовка,
- силовая подготовка.

1. Порядок проведения вступительного испытания по физической подготовленности (Вступительное испытание по физической подготовленности может проводиться как в помещении, так и на открытых площадках)

Легкоатлетическая подготовка

1.1. Бег 100 метров (девушки и юноши)

Оборудование: 4 секундомера, стартовый флажок.

Порядок проведения. По команде «На старт!» абитуриенты по 4 человека становятся у стартовой линии в положении низкого или высокого старта. По команде «Марш!» - начинают бег.

Команда «Марш!» подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания. Время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

1.2. Бег 1000 (девушки) и 3000 метров (юноши).

Оборудование: 2 секундомера, стартовый флажок.

Порядок проведения. При команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Марш!» - начинают бег.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания. Время фиксируется с точностью до одной секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

Силовая подготовка

1.3. Подтягивание на перекладине (юноши).

Оборудование: горизонтальная перекладина диаметром 2-5 см сухая тряпка.

Порядок выполнения. По команде «Можно!» абитуриент встаёт на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширину плеч, затем делает вис на прямых руках (ноги не касаются пола) и начинает подтягиваться. Подтягивание зачитывается, когда подбородок абитуриента окажется на уровне или выше перекладины. Затем абитуриент расслабляет руки и, полностью выпрямляя их, переходит в исходное положение. Подтягивание осуществляется без замаха ногами, из статического состояния. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается, если абитуриенту не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд.

Результатом является число подтягиваний, при которых подбородок оказался выше перекладины.

Абитуриенту предоставляется **один подход к перекладине.**

1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки).

Порядок проведения. Исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде «Можно!» абитуриент сгибает локти до 90 градусов, затем полностью выпрямляет руки в локтевом суставе. Упражнение выполняется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается если абитуриент:

- делает остановку при выполнении упражнения на 2 секунды или более;
- сгибает руки на угол менее 90 градусов;
- туловище и бедро не составляет прямую линию.

Результатом является число разгибаний рук.

Абитуриенту представляется **одна попытка**.

2. Правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительного испытания «Физическое испытание»

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

Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания.

В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

Апелляция по проведению вступительного испытания «Физическое испытание» и (или) показанного результата подается в течение 30 минут после официального объявления результата. Апелляция не принимается по силовой подготовке (силовые упражнения). В беговых видах апелляция принимается в случае факта фальстарта (судейская ошибка, ошибка участника).

Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

С несовершеннолетним поступающим имеет право присутствовать один из родителей или иных законных представителей, кроме несовершеннолетних, признанных в соответствии с законом полностью дееспособными до достижения совершеннолетия.

После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке по вступительному испытанию.

При возникновении разногласий в апелляционной комиссии проводится голосование, и решение утверждается большинством голосов.

Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего (под роспись).

**Таблица пересчета результатов,
показанных в отдельных видах физической подготовленности, в баллы при поступлении на специальность:
49.02.03 «Спорт» ГГНТУ (юноши)**

Быстрота, бег 100 метров, секунды/баллы:

Результат	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15	13	11	9

Выносливость, бег 3000 метров, минуты, секунды/баллы:

Результат	11,05	11,10	11,20	11,30	11,40	11,50	12,00	12,10	12,20	12,35	12,50	13,10	13,30	13,50	14,00
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	17	15	13	10

Сила, подтягивание на перекладине, количество раз/баллы:

Результат	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Баллы	34	33	32	31	29	27	25	23	21	19	17	16	15	13	11	9

Вступительное испытание по физической подготовленности считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не ниже:

- 9 баллов – бег 100 метров
- 9 баллов – подтягивание
- 10 баллов – бег 3000 метров

В иных случаях поступающему выставляется оценка «не зачтено».

**Таблица пересчета результатов,
показанных в отдельных видах физической подготовленности, в баллы при поступлении на специальность:
49.02.03 «Спорт» ГГНТУ (девушки)**

Быстрота, бег 100 метров, секунды/баллы:

Результат	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,9	18,2	18,5
Баллы	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	11	9

Выносливость, бег 1000 метров, минуты, секунды/баллы:

Результат	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,40	5,50	6,00
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	11	9

Сила, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье, количество раз/баллы:

Результат	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Баллы	33	32	31	30	29	28	27	25	24	22	20	18	17	15	14	13	10

Вступительное испытание по физической подготовленности считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не ниже:

- 9 баллов – бег 100 метров
- 10 баллов – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье
- 9 баллов – бег 1000 метров

В иных случаях поступающему выставляется оценка «не зачтено».