**Примерный перечень рекомендаций для сдачи вступительных испытаний по общей физической культуре в УОР №3**

Выполнила: преподаватель специальных дисциплин УОР№ 3,мастер спорта РФ по лыжным гонкам, Щипцова Маргарита Николаевна

Вступительные испытания в училище проводятся при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура, в соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия физических качеств.

Вступительные испытания при приеме в Училище проводятся в форме испытаний по физической подготовке и оцениваются по балльной системе в соответствии с критериями оценки.

Успешное прохождение вступительных испытаний, не ниже 3 баллов за каждое испытание, подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимым для обучения по соответствующим образовательным программам.

**К вступительным испытаниям относятся:**

- Бег 60 м

- Прыжки со скакалкой за 1 минуту

- Челночный бег 3\*10 м

- Прыжок в длину с места

- Подтягивание на перекладине у юношей

-Отжимания в упоре лежа у девушек

- Поднимание туловища за 1минуту

- Кросс 1000 м.

Поступающий должен: знать: - содержание программы вступительных испытаний: сами упражнения, основы правильного выполнения техники упражнений, последовательность выполнения отдельных элементов или части упражнений; уметь: - показывать упражнения вступительного испытания с соблюдением правил их выполнения с максимально возможным индивидуальным достижением результата; владеть: - основами элементарной техники выполнения упражнений вступительного испытания с соблюдением критериев её оценки (где необходимо); - жизненно важными двигательными умениями и навыками: естественными – бег, прыжки и приобретёнными – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

**1. Прыжок в длину с места** В прыжках в длину выделяют три фазы: отталкивание, полёт и приземление. Техника выполнения прыжка в длину с места: - принять исходное положение стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой; - поднять руки вверх, сделать ими взмах вниз-назад, полуприсесть и прыгнуть вперед-вверх, поднимая руки, затем согнуть ноги и выпрямить их вперед; - приземлиться на обе ноги. Необходимый инвентарь: рулетка с отчётливо видимыми цифрами, мел. Место проведения испытания: ровная поверхность без ковров и ковролина, длиной от 3 метров. Подготовка места проведения испытания: - рулетку необходимо растянуть на полу и при необходимости закрепить, чтобы она не сдвигалась с места; - нулевая отметка рулетки располагается (крепится) на линии отталкивания; - мелом на полу необходимо отметить стартовую линию (линию отталкивания), которая будет совпадать с нулевой отметкой на рулетке, через каждые 50 см на полу желательно сделать пометки мелом до 2,5-3 метров. Правила выполнение испытания (теста) «прыжок в длину с места»: - испытуемый должен нанести мел на подошву спортивной обуви на пятки (крайний задний рант подошвы); - затем выполнить прыжок так, чтобы на поверхности приземления остались отчётливые следы пяток кроссовок и выйти вперёд - в сторону. В каких случаях попытка не засчитывается: - в момент выполнения отталкивания ноги (стопы) сдвигаются с места; - после выполнения попытки испытуемый выходит назад; - на полу (опоре) не видно отметок мелом от заднего канта кроссовок

**2**.**Подтягивание на перекладине (юноши**)

Подтягивание в висе хватом сверху. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, стопы вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, затем опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды и повторить упражнение, и т.д. Во время выполнения упражнения запрещается менять ширину хвата в процессе выполнения упражнения. Во время выполнения упражнения запрещается выполнять большие (более 1-2 сек. паузы отдыха). При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил. В каких случаях повторения не засчитываются: - ширина хвата шире плеч; - во время выполнения упражнения испытуемый раскачивается, выполняет махи ногами или туловищем; - во время выполнения упражнения испытуемый делает рывки туловищем или ногами (так называемый «читинг»); - во время выполнения упражнения подбородок испытуемого находится ниже перекладины; - при возвращении испытуемого в исходное положение руки разгибаются не полностью; - во время выполнения упражнения испытуемый меняет ширину хвата; - во время выполнения упражнения испытуемый делает большие (более 1-2 сек.) паузы отдыха; -

**3.** **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)** Абитуриентка принимает исходное положение – упор лёжа, туловище прямое. Необходимо согнуть руки до прямого угла, затем разгибая руки, необходимо принять положение «упор лёжа». Упражнение выполняется без остановок и больших (более 1 сек.) пауз отдыха в исходном положении. Испытуемая выполняет видеосъёмку только с одной попытки. При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил. В каких случаях повторения не засчитываются: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - во время сгибания рук угол в локтевых суставах меньше 90°; - разновременное (неодновременное) разгибание рук; - опора коленями на пол во время выполнения упражнения; - большие (более 1 сек.) паузы отдыха во время выполнения упражнения;

**4.** **Поднимание туловища из положения лёжа на спине.** Для выполнения испытания создаются пары. Один человек (абитуриент) выполняет упражнение, другой человек удерживает его ноги за ступни или голени . Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой зафиксированы «в замок» (в течение всего времени выполнения упражнения), локти выведены немного вперёд, лопатки касаются мата (это одно из основных условий), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром (помощником) к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей) при каждом сгибании туловища, с последующим возвращением в исходное положение с обязательным касанием лопатками мата. Отчёт времени выполнения и количества повторений начинается с момента начала первого подъёма. При выведении окончательного результата засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища за одну минуту. Руки за головой «в замок» должны располагаться в течение всего времени выполнения упражнения. При выведении итоговой оценки засчитываются повторения, выполненные без нарушения правил. В каких случаях повторения не засчитываются: - нарушение требований к исходному положению; - во время выполнения упражнения локти не касаются коленей или бёдер; - во время выполнения руки за головой не зафиксированы «в замок» или периодически замок «разрывается» или руки смещаются ниже; - большие (более 1 сек.) паузы отдыха в исходном положении во время выполнения упражнения;

**5. Бег на дистанции 60 метров** на время выполняется из исходного положения «низкий старт», при наличии стартовых станков или отдельных стартовых колодок, с голосовым или звуковым (стартовый пистолет) сопровождением с учетом исполнения трех основных стартовых команд («на старт»…, «внимание»…, «марш»). Бег выполняется только по своим дорожкам. Ширина стандартной беговой дорожки 1.25 см.

**6.Бег на дистанции 1000 метров** на время выполняется из исходного положения «высокий» или «средний» (с опорой на одну руку) старт, с голосовым или звуковым (стартовый пистолет) сопровождением с учетом исполнения двух основных стартовых команд («на старт»…, «марш»). Передвижения выполняются по пересеченной местности. При необходимости, во время передвижения по дистанции, осуществлять обгон соперника разрешается только в правой стороны.

**7. Прыжки со скакалкой за одну минуту.**

Исходное положение для прыжков

1. Встать прямо.
2. Скакалку закинуть за спину.
3. Взгляд направить перед собой.
4. Слегка согнуть руки в локтях.
5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.
6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Вращение скакалки

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Частой ошибкой новичков является то, что они вращают скакалки только кистями и разводят руки слишком далеко от туловища. Это вызывает быстрое переутомление плечевых мышц из-за излишнего расхода энергии. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола.