**Методические рекомендации к вступительным испытаниям по специальностям: 49.02.01 Физическая культура; 49.02.02 Адаптивная физическая культура; 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Вступительные испытания при приеме на обучение по специальностям: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура – разработаны на основе образовательных программ основного общего и среднего общего образования в области физической культуры, а также требований к оценке выполнения норм ВФСК «ГТО». Вступительные испытания проводятся в виде сдачи контрольных нормативов для оценки физической подготовленности поступающего.

1. Для проведения вступительных испытаний формируются группы по уровню полученного образования. В день проведения вступительных испытаний производится регистрация поступающих (при наличии документов, удостоверяющих личность) и выдача экзаменационных листов, в которые вносятся результаты выполнения контрольных упражнений, заверенные подписью члена экзаменационной комиссии. При входе на площадку, где проводятся испытания, поступающий предъявляет паспорт или другой документ, удостоверяющий личность. После проверки личности поступающего ему выдаётся экзаменационный лист. Консультации с членами комиссии во время проведения вступительных испытаний не допускаются.

2. Требования к внешнему виду абитуриентов:

- удобная спортивная одежда (спортивные брюки, спортивные шорты, футболка, спортивная кофта);

- спортивная обувь (сменная).

3. Присутствие на вступительных испытаниях посторонних лиц без разрешения председателя приемной комиссии не допускается.

4. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачет, незачет).

5. Повторная сдача вступительного испытания (одного или нескольких контрольных нормативов) при получении неудовлетворительной оценки или с целью улучшения оценки не допускается.

6. Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах или индивидуально до их полного завершения, по разрешению председателя (заместителя председателя, ответственного секретаря) приемной комиссии.

7. Поступающие, опоздавшие на вступительные испытания, допускаются к сдаче вступительных испытаний только с разрешения ответственного секретаря приемной комиссии.

8. Поступающие, не явившиеся без уважительных причин на вступительные испытания в назначенное по расписанию время, к дальнейшим вступительным испытаниям не допускаются.

9. Пересдача вступительных испытаний не допускается.

10. Результаты вступительного испытания объявляются на следующий рабочий день после их проведения путем размещения информации на официальном сайте колледжа.

Результатом проведения вступительных испытаний может быть только их прохождение либо непрохождение.

**Вступительные испытания**

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты ы коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- отсутствие касания локтями бедер (колений);*

*- отсутствие касания лопатками мата;*

*- размыкание пальцев «из замка»;*

*- смещение таза (поднимание таза);*

*- изменение прямого ушла согнутых ног.*

**Челночный бег 3х10 м**

По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Март!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касанием любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- начало выполнения испытания до команды судьи «Март!» (фальстарт);*

*- во время бега участник помешал рядом бегущему;*

*- участник не пересекает линию во время разворота любой частью тела.*

**Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерения проводятся по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идёт лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками и использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку к выполнению прыжка.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- заступ за линию отталкивания или касание ее;*

*- отталкивание с предварительного подскока;*

*- поочередное отталкивание ногами;*

*- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;*

*- уход с места приземления назад по направлению прыжка.*

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на количество повторений.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых членом экзаменационной комиссии.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);*

*- нарушение техники выполнения испытания;*

*- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;*

*- фиксация исходного положения менее 1 с;*

*- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);*

*- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.*

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибания и разгибания рук, фиксируемых членом экзаменационной комиссии.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);*

*- нарушение технике выполнения испытания;*

*- нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»;*

*- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*

*- превышение допустимого угла разведения локтей;*

*- разновременное разгибание рук.*

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье / Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Наклон вперед выполняется с прямыми ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде члена экзаменационной комиссии участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- нарушение требований к исходному положению (постановка ног не соответствует исходному положению);*

*- нарушение техники испытания;*

*- отсутствие двух предварительных наклонов;*

*- отсутствие фиксации в течение 2 с;*

*- отсутствие спортивной обуви у испытуемого.*

**Приседание на двух ногах**

Приседания на двух ногах выполняются из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности вдоль туловища.

По готовности участника член экзаменационной комиссии подает команду на выполнение испытания.

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседания на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- пятки во время выполнения приседания поднимаются от пола;*

*- колени во время приседаний повернуты в стороны;*

*- остановка во время выполнения прседанй более 3 секунд;*

*- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;*

*- участник начал выполнение испытания без команды члена экзаменационной комиссии.*

**Удержание медицинбола 0.5кг / 1 кг на вытянутых руках**

Удержание медицинбола выполняется на вытянутых перед собой руках из положения сидя (стоя), в любом удобном для участника положении. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения;*

*- уменьшение или увеличение угла между руками и туловищем (опускание-поднимание рук);*

*- использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;*

*- участник начал выполнение испытания без команды члена экзаменационной комиссии.*

**Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске**

Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения: сидя в коляске с упором рук на подлокотники коляски, туловище и ноги составляют угол, стопы упираются в подножки коляски.

По готовности участника член экзаменационной комиссии подает команду на выполнения испытания.

Разгибая руки необходимо поднять туловище над сиденьем коляски с согнутыми под углом 90 градусов ногами, затем сгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 с, продолжать выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

*- отсутствие фиксации на 1 с в исходном положении;*

*- явно видимое неравномерное разгибание рук;*

*- руки разгибаются в локтях не полностью;*

*- в ходе выполнения испытания угол между туловищем и ногами участника более 90 градусов;*

*- участник начал выполнение без команды члена экзаменационной комиссии.*

**Рекомендации по последовательности выполнения испытаний**

Для того, чтобы абитуриент мог полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний предоставляет абитуриенту достаточное время для отдыха между выполнением испытаний. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке.

Испытания, позволяющие определить уровень развития физических качеств рекомендовано выполнять в следующей последовательности:

- гибкость;

- координационные способности;

- сила;

- скоростные способности;

- скоростно-силовые способности;

- выносливость.