

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В программу испытаний входят:

### ДЕВУШКИ

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин).
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 100 м.
4. Бег 2000 м.
5. Портфолио.

### ЮНОШИ

1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Прыжок в длину с места
3. Бег 100 м.
4. Бег 3000 м.
5. Портфолио.

## Методика проведения испытаний

### Методика проведения испытаний

#### Бег 100 метров

Оборудование. Секундомер, флажок.

В беге на короткие дистанции используется «высокий» или «низкий» старт. Даются три команды «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ» и «МАРШ».

Абитуриенты выполняют бег по своим дорожкам. Время фиксируется с точностью до 0,1 с при пересечении линии финиша грудью спортсмена.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

#### Бег 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)

Оборудование. Секундомер, флажок.

В беге на длинные дистанции используется «высокий» старт. Даются две команды «НА СТАРТ» и «МАРШ». Выполняется общий старт. Время фиксируется с точностью до 1 с при пересечении линии финиша грудью спортсмена. Полученный результат переводится в баллы по таблице.

#### Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Девушки

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

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

положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза;
- 5) разведение ступней и колен.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

### **Подтягивание на высокой перекладине. Юноши**

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходным положением, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходным положением;
- 4) разновременное сгибание рук.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

### **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Полученный результат переводится в баллы по таблице.

**Критерии оценки подготовленности абитуриентов при поступлении на направление подготовки 44.03.01-Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)**

Контрольные испытания должны быть сняты на видео. Перед выполнением нормативов **важно** ознакомиться с методическими рекомендациями по выполнению контрольных испытаний. До выполнения нормативов абитуриенту необходимо предъявить паспорт с первой страницей, где четко видна его фотография, имя, фамилия и отчество испытуемого.

Качество отснятого материала, выполнение нормативов должно быть **четким и хорошо видимым**. Во время выполнения прыжка в длину с места, зоны отталкивания и приземления **должны четко просматриваться**.

Во время подтягивания на высокой перекладине и поднимании туловища из положения лежа на спине абитуриент **должен быть виден весь**.

В беговых видах (100м (по прямой, без виража), 2000 м, 3000 м. съемка должна проводиться на стационарном стадионе (круг – 400 м.). Во время сдачи нормативов абитуриент должен **постоянно** быть в кадре, а также предоставить скрин преодоленной дистанции из любого приложения для бега (например, STRAVA, RUNKEEPER и т.д.)

Оценка полученных результатов по каждому испытанию производится по двадцатипятибалльной шкале и выставляется согласно значениям, приведенным в таблицах. Если, показанный результат является промежуточным по таблице между двумя значениями, то присваивается наименьшее значение.

Кроме прохождения испытаний по определению уровня физической подготовленности, абитуриент должен предоставить портфолио.

Портфолио оценивается в диапазоне от 0 до 20 баллов:

- мастер спорта (МС) по олимпийскому виду спорта – 20 баллов;
- мастер спорта (МС) по неолимпийскому виду спорта – 20 баллов;
- кандидат в мастера спорта (КМС) по олимпийскому виду спорта – 15 баллов;
- кандидат в мастера спорта (КМС) по неолимпийскому виду спорта – 15 баллов;
- I взрослый разряд – 10 баллов;
- II взрослый разряд – 5 баллов;
- за призовые места и участие в соревнованиях различного уровня абитуриент может получить дополнительно от 1 до 10 баллов.

Портфолио оформляется в виде файлов, прикладываются сканы документов или приказов.

Максимальное количество баллов за портфолио – **20**.

Итоговая оценка (максимально – 100) рассчитывается по сумме баллов за 4 испытания и портфолио.

Заслуженные мастера спорта (ЗМС), мастера спорта международного класса (МСМК), члены сборных команд России, призеры и победители Первенств и Чемпионатов России, Европы, мира и Олимпийских игр получают 100 баллов без сдачи контрольных нормативов и предоставлении портфолио (при наличии удостоверения или приказа о присвоении).

Видео испытаний и портфолио высылать на электронную почту по адресу: [kaffv@mail.ru](mailto:kaffv@mail.ru) с пометкой абитуриент 2021 до 20.07.2021 г.