**ИНФОРМАЦИЯ О ФОРМАХ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.**

**Физическое испытание.** Практический экзамен по физической культуре проводится в индивидуальном порядке. Очередность участия абитуриентов во вступительном экзамене не регламентирована.

В ходе экзамена абитуриенты выполняют следующие тестовые задания по общей физической подготовке:

1. Челночный бег 4х9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.
5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

Тест 1. **Челночный бег 4х9 м.** На расстоянии 9 м от старта находятся два кубика. Исходное положение (ИП) – высокий старт. По сигналу «Марш!» следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же повторить со вторым кубиком. Бросать кубики запре- щается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. **Прыжок в длину с места*.*** ИП – стоя (носки на линии старта) махом рук вперед-вверх выполнить прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Тест 3. **Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** ИП – вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Подтягивания должны выполняться так, чтобы подбородок участника поднимался выше уровня перекладины. Маховые движения и рывки не разрешаются. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Предоставляется одна попытка.

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).** ИП – вис лежа на низкой перекладине хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Подтягивания

должны выполняться так, чтобы подбородок участницы поднимался выше уровня перекладины. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Предоставляется одна попытка.

Тест 4. **Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.** ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на 90°, руки за головой. Партнер держит ноги. По команде начинают выполнять поднимания туловища. Руки не отрывать. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 сек. Предоставляется одна попытка.

Тест 5. **Наклон вперед из положения сидя на полу.** ИП – сидя на полу, ноги прямые разведены на расстояние 30 см. Сделать два плавных наклона вперед, на третий раз задержаться на 3 секунды в наклоне, стараясь дотянуться как можно дальше. Пятки не должны пересекать линию. Результат оценивается в сантиметрах. Предоставляется одна попытка.

Очередность участия абитуриентов во вступительном экзамене не регламентирована.

**Контрольные нормативы для юношей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка (баллы)** | Челночный бег 4х9 м, с | Прыжок в длину с места, см | Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с,  кол-во раз | Наклон вперед из положения сидя на полу,  см |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **100** | 9,7  и меньше | 220  и больше | 10  и больше | 26  и больше | 12  и больше |
| **90** | 9,8 | 215 | 9 | 24 | 11 |
| **80** | 9,9 | 210 | 8 | 22 | 10 |
| **70** | 10,0 | 205 | 7 | 20 | 9 |
| **60** | 10,1 | 200 | 6 | 18 | 8 |
| **50** | 10,2 | 195 | 5 | 17 | 7 |
| **40** | 10,3 | 190 | 4 | 16 | 6 |
| **30** | 10,4 | 185 | 3 | 15 | 5 |
| **20** | 10,5 | 180 | 2 | 14 | 4 |
| **10** | 10,6 | 170 | 1 | 12 | 3 |
| **0** | 10,7  и больше | 169  и меньше | 0 | 11 и меньше | 2 и меньше |

**Контрольные нормативы для девушек**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка (баллы)** | Челночный бег 4х9 м, с | Прыжок в длину с места, см | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с,  кол-во раз | Наклон вперед из положения сидя на полу,  см |
| **100** | 10,2  и меньше | 205  и больше | 16  и больше | 21  и больше | 20  и больше |
| **90** | 10,3 | 200 | 15 | 19 | 18 |
| **80** | 10,4 | 195 | 14 | 17 | 16 |
| **70** | 10,5 | 190 | 13 | 16 | 14 |
| **60** | 10,6 | 185 | 12 | 15 | 12 |
| **50** | 10,7 | 180 | 11 | 14 | 11 |
| **40** | 10,8 | 175 | 10 | 13 | 10 |
| **30** | 10,9 | 170 | 9 | 12 | 9 |
| **20** | 11,0 | 165 | 7 | 11 | 8 |
| **10** | 11,1 | 155 | 5 | 10 | 7 |
| **0** | 11,2  и больше | 154  и меньше | 4  и меньше | 9  и меньше | 6  и меньше |

**Результаты вступительных испытаний оцениваются по пятибалльной системе**

**ШКАЛА ОЦЕНКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Оценка** |
| **80-100** | **«5»** |
| **60-79** | **«4»** |
| **40-59** | **«3»** |
| **0-39** | **«2»** |

«зачтено» - от 40 до 100 баллов

«не зачтено» - менее 40 баллов

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

После завершения экзамена Председателем экзаменационной комиссии объявляются результаты вступительного испытания, которые вывешиваются на информационном стенде приемной комиссии на следующий день после проведения вступительного испытания.