Приложение 1

Программа

профориентационной Олимпиады факультета физического воспитания

«Абитуриент 2025»

|  |
| --- |
| 19.04.2025 |
| 10.00 | Организационное собрание участников Олимпиады.Аудитория 123 (ул. Космонавтов, д. 1) |
| 11.00-13.00 | Выполнение контрольных испытаний:* Бег 30 м;
* Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
* Поднимание туловища за 1 минуту (девушки);
* Прыжок в длину с места;
* Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;
* Челночный бег 4 х 9 м;
* Бег 1500 (1000) м.
 |
| 14.30 | Подведение итогов Олимпиады.Аудитория 123 (ул. Космонавтов, д. 1) |

**Правила выполнения контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриентов**

 Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

 Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол, со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

 Челночный бег 4x9 м выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге - не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде "Приготовиться!" абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.

 По команде "Марш!" абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт - финиш", касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии "старт - финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

 Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт — групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Контрольные нормативы

Таблица. Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| Бег 30 м (с) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,3 | 5,4 и более |
| Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | -1 | -5 | -6 и менее |
| Челночный бег 4х9 м (с) | 8,6 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 и более |
| Бег 1500 м (с) | 5,29 | 5,40 | 5,50 | 6,01 | 6,11 | 6,32 | 6,52 | 7,13 | 7,34 | 7,35 и более |
| Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,2 и более |
| Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | 1 и менее |
| Челночный бег 4х9 м (с) | 9,8 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,6 и более |
| Бег 1000 м (с) | 4,36 | 4,45 | 4,55 | 5,06 | 5,15 | 5,34 | 5,54 | 6,13 | 6,33 | 6,34 и более |

Контрольные нормативы принимаются в соответствии с правилами спортивных соревнований по виду спорта.

**Перечень спортивного инвентаря,**

**необходимого для организации выполнения профильных контрольных упражнений:**

1. Маты гимнастические;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Рулетка измерительная;
4. Секундомеры;
5. Измерительная линейка;
6. Флажки судейские.

Декан факультета

физического воспитания В.В. Шутов