

ПАМЯТКА

**абитуриенту специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, 20.02.04 Пожарная безопасность
для участия во вступительных испытаниях по физической культуре**

Дата, время и место проведения вступительных испытаний объявляется дополнительно.

Абитуриент к месту проведения вступительных испытаний прибывает самостоятельно строго в назначенный день и время.

При себе имеет следующие документы:

- паспорт;
- медицинскую справку, **выданную не ранее, чем за 3 дня до вступительных испытаний.** В медицинской справке отражается заключение терапевта (педиатра) **о состоянии текущего здоровья и допуске к выполнению нормативов по физической культуре.**

Перед началом испытаний абитуриент проходит регистрацию и получает стартовый номер.

После окончания испытаний номер возвращается в судейскую комиссию.

Абитуриент выполняет практические задания на результат, который оценивается по зачетной системе в следующей последовательности:

- **бег 100 м девушки, юноши;**
- **подтягивание на высокой перекладине в висе – юноши,**
- **подтягивание в висе лежа на низкой перекладине – девушки;**
- **бег 1000 м – юноши, девушки.**

В зависимости от места проведения вступительных испытаний, последовательность может быть изменена.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Перед выполнением практических заданий абитуриент выполняет индивидуальную разминку. Одежда и обувь абитуриента - спортивная.

Во время выполнения практических заданий обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья абитуриентами.

Бег 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона с низкого или высокого старта на усмотрение абитуриента.

Бег 1000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Старт по 10-20 человек.

Подтягивание в висе на высокой перекладине

Подтягивание из вися 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.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис с выпрямленными руками.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки: подтягивание рывками или махом; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; одновременное сгибание рук.

Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения абитуриент подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение (вис на прямых руках), зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки: подтягивание рывком, возвращение в И.П. на согнутых руках в локтевом суставе одной или обеих рук; нарушение прямой линии «голова - туловище - ноги»; поочередное сгибание рук в момент подтягивания; отсутствие пересечения подбородком грифа перекладины.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	нормативы	
		юноши	девушки
		«зачет»	«зачет»
1.	Бег 100 м	13.4 сек.	16.0 сек.
2.	Бег 1000 м	3.20 мин.	4.10 мин
3.	Подтягивание в висе на высокой перекладине	14 раз	-
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	19 раз

* Результаты вступительных испытаний размещаются в ГБПОУ ПКТС факультета Водного и наземного транспорта на следующий день.