

### ПАМЯТКА

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

Вступительные испытания будут осуществляться в соответствии с методическими рекомендациями Роспотребнадзора — с соблюдением социальной дистанции, не более 5 человек, а также с использованием средств индивидуальной защиты.

**Регистрация на вступительные испытания осуществляется по предварительной записи по телефону: 8(342)251-05-09.**

При себе иметь 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.
- спортивные достижения за 2019 -2020 г.г. Краевого и Всероссийского уровня по видам спорта (копии: грамот, диплома), копия приказа о присвоении спортивных разрядов (1.2.3 – взрослый), званий по видам спорта, копия удостоверения о присвоении золотого знака отличия ВФСК ГТО за период с сентября 2019 года по сегодняшний день.

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:

- **подтягивание на высокой перекладине в висе – юноши,**  
**сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девушки;**

#### 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.

#### **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; разновременное сгибание рук.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5см, затем, разгибая руки вернуться в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Ошибки:** касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»; поочередное сгибание рук; отсутствие касания грудью платформы.

#### **Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№п/п	Вид испытаний	нормативы	
		юноши	девушки
		«зачет»	«зачет»
1.	Подтягивание в висе	<b>13</b>	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	<b>16</b>

\* Результатом вступительных испытаний является рейтинг абитуриентов.