Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Пермский колледж транспорта и сервиса»

***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 испытанийобъявляется дополнительно.**

Абитуриент к месту проведения вступительных испытаний прибывает самостоятельновстрого 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,  
 сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девушки;***

***- бег 500м – девушки;***

***- бег1000м – юноши.***

**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 500 м / 1000м***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Старт по 15-25 человек.

***Подтягивание в висе на высокой перекладине***

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.

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 (тесты) | нормативы | |
| юноши | девушки |
| «зачет» | «зачет» |
| 1. | Бег 100 м | 13.8 сек. | 16.3 сек. |
| 2. | Бег 500м | - | 1.50мин. |
| 3. | Бег 1000м | 3.30 мин. | - |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине | 13 | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | 16 |

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