



Образовательная автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
НА ПРОГРАММУ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
по специальности 38.05.02 «Таможенное дело»**

**Москва
2016**

Вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме экзамена (тестирование физических способностей).

Вступительное испытание проводится в один день и предусматривает выполнение трех нормативных тестов: сгибание и выпрямление рук в упоре, прыжки в длину с места, упражнение на гибкость.

Итоговое количество баллов определяется путем суммирования баллов за каждый тест. Суммарное минимальное количество баллов по результатам выполнения всех трех тестов, подтверждающее успешность прохождения вступительного испытания – 20. Суммарное максимальное количество баллов – 100.

На выполнение каждого теста отводится до 15 минут. Между каждым испытанием возможен перерыв 5-15 минут.

Вступительное испытание проводится в тренажерном зале, оборудованном гимнастической скамейкой; рулеткой. Поступающие сдают нормативы в спортивной форме.

Результаты выполненных тестов проставляются в бланк Протокола проведения вступительного испытания, заверяются подписью экзаменатора. Оформленный бланк Протокола хранится в личном деле поступающего.

Описание тестов вступительного испытания

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП).

Выполнение: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в ИП.

Попытка не засчитывается, если произошло следующее:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

Тест 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выполнение: Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Попытка не засчитывается, если произошло следующее:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Тест 3. Тест физической подготовленности на гибкость

(Наклон вперед из положения стоя с опусканием рук ниже уровня гимнастической скамейки)

Выполнение: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП). Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей экзаменаторам определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Критерии оценивания тестов физической подготовленности поступающих

Таблица 1

✓ Тест 1	Оценка в баллах	Результат (количество раз)	
		Мужчины	Женщины
Сгибание и выпрямление рук в упоре о гимнастическую скамейку	35	31 и более	17 и более
	30	25 -30	16
	27	23-24	15
	25	20-22	14
	22	18-19	13
	20	15-17	12
	15	12-14	11
	10	12	10
	5	10-11	6-9
	3	6-9	4-5
0	5 и менее	3 и менее	

Таблица 2

✓ Тест 2	Оценка в баллах	Результат (сантиметров)	
		Мужчины	Женщины
Прыжки в длину с места	35	230 и более	180 и более
	30	220-229	170-179
	25	210-219	160-169
	20	200-209	150-159
	15	190-199	145-149
	13	180-189	140-144
	10	170-179	130-139
	5	160-169	125-129
	3	150-159	120-124
	0	149 и менее	119 и менее

Таблица 3

✓ Тест 3	Оценка в баллах	Результат (сантиметров)	
		Мужчины	Женщины
Наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	30	15 и более	17 и более
	25	14	16
	20	12	14
	15	10	12
	13	8	10
	10	7	9
	5	6	8
	0	5 и менее	7 и менее