

Комитет по образованию Псковской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Псковской области  
«Псковский агротехнический колледж»  
(Идрицкий филиал ГБПОУ ПО «Псковский агротехнический колледж»)

**Рекомендации по проведению вступительного экзамена по физической  
культуре для абитуриентов, поступающих на специальность  
35.02.15 Кинология**

*Идрица*

*2023г*

## **1. Бег 60 м.**

Бег на быстроту проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Запускаются одновременно 2 человека.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

**2. Бег на 500 и 1000 м** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или пересечённой местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта.

**Техника выполнения испытания**

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» участники начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 500 и 1000 м составляет 15 человек.

## **3. Подтягивание на перекладине (юноши)**

**Техника выполнения испытания**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;

- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

##### **Техника выполнения испытания**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

##### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

**Нормативы для сдачи экзамена по физической культуре для  
абитуриентов, поступающий на специальность 35.02.15 «Кинология»**

№п/п	Нормативы	Результат выполнения на зачёт	
		Юноши	Девушки
1	Бег 60 м. (сек)	9,0	10.7
2	Бег 500м (мин,сек)  1000 м (мин/сек)	4.30	2,30
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		8