

ИНСТРУКЦИЯ

**для абитуриентов, поступающих в Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж «АГУ»,
на специальности: Физическая культура, Защита в чрезвычайных ситуациях, Правоохранительная деятельность и сдающих
вступительный экзамен по физической культуре в 2022 году.**

Для сдачи экзамена по физической подготовке необходимо прибыть в назначенный день (в соответствии с расписанием экзаменов) в колледж в спортивной форме (спортивные брюки или спортивные шорты, футболка, спортивная обувь - кеды, кроссовки), для плавания при себе иметь: плавки (купальник), плавательную шапку, резиновые шлепки, полотенце, мыло (гель). Для допуска к экзамену необходимо предъявить **паспорт**. Рекомендуется взять с собой емкость с питьевой водой и головной убор.

Вступительный экзамен по физической подготовке включает в себя следующие виды упражнений:

- 1) Бег 100м.,
- 2) Прыжок в длину с места,
- 3) Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)
- 4) Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).
- 5) Плавание 100м.

Отметка **«зачтено»** выставляется абитуриенту, набравшему 55 и более баллов.

На экзамене не разрешается пользоваться телефонами. За сохранность телефонов колледж ответственность не несет.

Опоздавшие без уважительной причины на экзамен не допускаются!