

**Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности для поступающих по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки Физическая культура)**

Вступительное испытание по «Физической подготовке» состоит из четырех разделов:

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Программа упражнений и нормативные требования.

На экзамене по физической и двигательной подготовленности упражнения по легкой атлетике представлены в виде многоборья: 1) бег на короткую дистанцию (100 м); 2) прыжки в длину с разбега; 3) бег на 1000 метров (мужчины) и 800 метров (женщины); 4) метание гранаты на дальность.

а) Бег 100 м (юноши) – 11,9 сек. – оценивается на 10 баллов, далее оценивается результат до нижнего порога (положительная оценка) – до 14,0 сек. У девушек – 13,8 сек. и 16,1 сек. соответственно.

б) Бег 1000 м (юноши) – 2:55,0 мин./сек. – оценивается на 10 баллов, далее оценивается результат до нижнего порога (положительная оценка) – 3:20,0 мин./сек. Бег 800 м (девушки) – 2:55,0 мин./сек. и 3:25,0 мин./сек. соответственно.

в) Прыжок в длину с разбега (юноши) – 550 см – оценивается на 10 баллов, далее оценивается результат до нижнего порога (положительная оценка) – 480 см. У девушек – 450 см и 380 см соответственно.

г) Метание гранаты (юноши) – 45 метров оценивается в 10 баллов, далее оценивается результат по нисходящей до отметки нижнего порога с результатом 30 метров, менее 30 метров результат не оценивается.

Девушки – 30 метров оценивается в 10 баллов, далее оценивается по нисходящей до отметки нижнего порога с результатом 18 метров, менее 18 метров результат не оценивается.

Основные требования к выполнению легкоатлетических упражнений.

Абитуриенты сдают вступительный экзамен по легкой атлетике в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 100 метров проводится по прямой дорожке стадиона. Каждый абитуриент должен пробежать всю дистанцию по своей дорожке, не перебегая на соседнюю. Время каждого абитуриента фиксируется отдельным секундомером, время первого – двумя секундомерами.

Количество стартующих составляют 3-4 человека. Следует помнить, что преждевременное начало бега считается нарушением (фальстарт). За два таких нарушения абитуриент лишается права сдавать экзамен по бегу на 100 метров.

Бег на 1000 и 800 метров проводится с общего старта по 8-10 человек одновременно по беговой дорожке. Время первого фиксируется отдельным секундомером, время последующих – по секундной стрелке хронометра.

Прыжок в длину с разбега. Прибывшие на экзамен по прыжкам в длину абитуриенты, формируются в группы по 7-8 человек в соответствующий сектор. После этого экзаменатор дает разрешение провести разметку для индивидуального разбега с последующим представлением всем участникам возможности выполнить пробные попытки. Вызов участников производится по фамилиям. Участник, услышав свою фамилию, должен приступить к выполнению экзаменационного упражнения. При этом необходимо помнить, что упражнение следует выполнять сразу после вызова. Если судья определил причину затягивания времени как уважительную, он может ограничиться замечанием участнику. Экзаменатор может дать разрешение абитуриенту на

дополнительную попытку, если имела место какая-либо помеха или другая уважительная причина.

Каждому участнику соревнований предоставляется возможность выполнить 3 попытки, лучшая из которых заносится в протокол. При сдаче экзамена по прыжкам в длину с разбега финал не проводится.

Метание гранаты на дальность. Метание гранаты производится от прямой планки в размеченный участок - коридор. Линия шириной 7 см и длиной 4 м ограничивает место метания. По обе стороны линии устанавливаются флажки красного цвета. Коридор имеет ширину 10 м. Броски засчитываются только в том случае, если снаряд приземляется в пределах коридора. Боковые линии коридора размечаются белыми линиями шириной 5 см и располагаются параллельно линиям разметки дорожки для разбега. Ширина линий разметки не входит в размер коридора.

Место приземления в пределах коридора размечается белыми линиями, указывающими расстояние от края планки, откуда производится метание. Линии проводятся параллельно планке через каждые 5 м, начиная с 20-30 м (в зависимости от квалификации участников). Ширина линий разметки (5 см) входит в размер отмечаемого ими расстояния.

Дорожки для разбега должны быть на одном уровне с местом приземления снарядов. Длина дорожки не менее 20, но не более 36,5 м. Ширина дорожки на последних 8 м - 4 м, остальная часть дорожки имеет ширину 1,25 м. Дорожка для разбега ограничивается с обеих сторон белыми линиями шириной 5 см, не входящими в ширину дорожки.

Граната может быть деревянной или из другого пригодного материала с металлическим чехлом либо может быть сделана целиком из металла. Масса гранаты составляет 500 и 700 г.

#### Оценка результатов соревнований по легкой атлетике

| Мужчины. Результат<br>(см, мин, сек) |                   |                |                                | Оценки<br>в баллах | Женщины. Результат.<br>(см, мин, сек) |                   |               |                                |
|--------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------|
| Бег<br>100 м.                        | Прыжок<br>в длину | Бег<br>1000 м. | Метание<br>гранаты<br>(м, см.) |                    | Бег<br>100 м.                         | Прыжок<br>в длину | Бег<br>800 м. | Метание<br>гранаты<br>(м, см.) |
| 11,9                                 | 550               | 2,55           | 45,0                           | 10                 | 13,8                                  | 450               | 2.55          | 30,0                           |
| 12,2                                 | 540               | 3,00           | 44,0                           | 9,0                | 14,1                                  | 440               | 2.58          | 28,0                           |
| ...                                  | ...               | ...            | ...                            | ...                | ...                                   | ...               | ...           | ...                            |
|                                      |                   |                |                                | 6,0                |                                       |                   |               |                                |
| ...                                  | ...               | ...            | ...                            | ...                | ...                                   | ...               | ...           | ...                            |
| 15,0                                 | 420,0             | 4,00           | 25,0                           | 1,0                | 18,0                                  | 320,0             | 3,30          | 15,0                           |

Сумма набранных баллов ниже 6,0 по каждому контрольному упражнению является неудовлетворительной оценкой и в зачет не входит.

**Примечание:** Итоговая оценка по контрольным испытаниям раздела «Легкая атлетика» выводится по сумме баллов, полученных за выполнение отдельных видов.

Сумма баллов, набранных менее 24,0 в программе многоборья по легкой атлетике, является неудовлетворительной оценкой, и абитуриент не допускается к сдаче следующих экзаменов по физической подготовке. Итоговая оценка по контрольным испытаниям «Легкая атлетика» выводится по сумме баллов, полученных за выполнение отдельных видов:

«5» за сумму баллов от 36,0 до 40,0;

«4» - // - // - от 29,0 до 35,0;

«3» - // - // - от 24,0 до 28,0.

## Раздел 2. Гимнастика

Организация и проведение экзамена по разделу гимнастических упражнений

Эта часть экзамена по физической и двигательной подготовленности проводится в гимнастическом зале, оборудованном всеми необходимыми снарядами.

Перед экзаменом абитуриентам предоставляется общая разминка в зале в течение 10 минут. Для сдачи экзамена в зал одновременно приглашаются не более пяти абитуриентов согласно порядковому номеру фамилии в экзаменационной ведомости или составленного списка абитуриентов по группам.

Экзамену предшествует церемония общего построения группы абитуриентов, в ходе которого, поступающим задается вопрос о состоянии здоровья и возможности участия во вступительных испытаниях. Если абитуриент не здоров, он обязан об этом заявить до экзамена и должен быть направлен председателем в приемную комиссию для решения вопроса.

После приглашения в зал для выполнения экзаменационных упражнений по гимнастике абитуриенты сдают в предметную комиссию экзаменационный лист и удостоверяющий личность документ. Перед выполнением экзаменационного упражнения на оценку абитуриенту предоставляется право его пробного исполнения.

По вызову экзаменатора абитуриент принимает исходную позицию перед снарядом (видом). О своей готовности выполнять упражнение на оценку абитуриент заявляет положением основной стойки с последующим четким поднятием руки вверх. Получив разрешение выполнять упражнение, абитуриент опускает руку и приступает к его исполнению. Упражнение не оценивается, если выполняется без разрешения экзаменатора. После завершения упражнения абитуриент должен принять положение основной стойки, четко повернуться к экзаменатору и только после его слова «свободны» упражнение считается законченным.

Такая последовательность действий абитуриента и экзаменатора повторяется перед каждым экзаменационным упражнением.

### *Виды гимнастического многоборья для юношей*

1. *Акробатика.*
2. *Брусья средние (параллельные) или перекладина высокая (по выбору).*

Гимнастика юноши: акробатика; комбинация на брусьях или высокой перекладине.

### Программа акробатических упражнений (юноши)

| № п/п  | Содержание упражнений  | Оценка (баллы) |
|--------|--|----------------|
| 1.     | И.п. - основная стойка, выпад правой (левой) вперед, руки в стороны  | 0,5            |
| 2.     | Шагом правой (левой) - равновесие, руки в стороны, держать   | 1,5            |
| 3.     | Толчком двумя, длинный кувырок вперед в упор присев  | 2,0            |
| 4.     | Из упора присев стойка силой на голове и руках - держать 3 сек, вернуться в упор присев                          | 2,5            |
| 5.     | Шагом левой (правой) - переворот в сторону - в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с.          | 1,5            |
| 6.     | Кувырок назад в группировке в упор присев  | 1,0            |
| 7.     | Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх с поворотом на 180 <sup>0</sup> , руки вверх, о.с., руки в стороны | 1,0            |
| Сумма: |  | 10,0           |

### Брусья параллельные (юноши)

| № п/п | Содержание упражнений | Оценка (баллы) |
|-------|-----------------------|----------------|
|-------|-----------------------|----------------|

|    |  |      |
|----|--|------|
|    | И.П. - упор на руках                           |      |
| 1. | Размахивание в упоре на руках                  | 0,5  |
| 2. | Подъем махом вперед                            | 1,0  |
| 3. | Мах назад                                      | 0,5  |
| 4. | На махе вперед - угол (держать 3 сек)          | 1,5  |
| 5. | Силой, согнувшись, стойка на плечах            | 2,0  |
| 6. | Кувырок вперед – ноги врозь, упор руками сзади | 1,5  |
| 7. | Высокий мах вперед                             | 2,0  |
| 8. | Махом назад соскок                             | 1,0  |
|    | Сумма:   | 10,0 |

#### Перекладина высокая (юноши)

| Перекладина | Содержание упражнений                           | Оценка (баллы) |
|-------------|---|----------------|
|             | И.П. - вис                                      |                |
| 1.          | Силой подъем переворотом в упор                 | 2,0            |
| 2.          | Перемах правой в упор верхом, хват снизу        | 0,5            |
| 3.          | Оборот вперед верхом                            | 2,5            |
| 4.          | Поворот направо кругом с перемахом левой в упор | 0,5            |
| 5.          | Оборот назад в упоре                            | 2,0            |
| 6.          | Из упора - соскок дугой                         | 2,5            |
|             | Сумма:  | <b>10,0</b>    |

#### Виды гимнастического многоборья для девушек

1. Акробатика.
2. Гимнастическое бревно.

Гимнастика девушки: акробатика; комбинация на гимнастическом бревне.

#### Программа акробатических упражнений (девушки)

| № п/п | Содержание упражнений   | Оценка (баллы) |
|-------|---|----------------|
| 1.    | И.п. - основная стойка, выпад правой вперед, руки в стороны   | 0,5            |
|       |   | 1,0            |
| 2.    | Шагом левой (правой) равновесие, руки в стороны, держать 3 сек.                                     | 1,0            |
| 3.    | Шагом левой (правой) переворот в сторону в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с. | 2,0            |
| 4.    | Кувырок вперед в группировке в упор присев  | 1,0            |
| 5.    | Кувырок назад, перекат назад  | 1,5            |
| 6.    | Стойка на лопатках  | 1,0            |
| 7.    | Из положения, лежа на спине – мост; поворот в упор присев   | 2,5            |
| 8.    | Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх, руки вверх в стороны, о.с.                           | 0,5            |
|       | Сумма:  | 10,0           |

#### Гимнастическое бревно (девушки)

| №  | Содержание комбинации  | Оценка (баллы) |
|----|--|----------------|
| 1. | И.п. – стойка продольно (лицом к снаряду) перед бревном у правого конца. |                |
| 2. | Прыжком сед ноги врозь (поперек) с упором спереди                        | 0,5            |
| 3. | Упор сзади и сед углом (45 <sup>0</sup> )                                | 1,0            |
| 4. | Махом одной толчком другой встать, правая перед левой, руки в стороны    | 0,5            |

|     |   |      |
|-----|---|------|
| 5.  | Шаг левой вперед, равновесие, руки в стороны                      | 1,5  |
| 6.  | Два шага польки с правой, два шага польки с левой, руки в стороны | 1,0  |
| 7.  | Два прыжка со сменой ног, руки на поясе                           | 1,0  |
| 8.  | Шаг левой, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны            | 2,0  |
| 9.  | Шаг правой и мах левой вперед, руки в стороны                     | 0,5  |
| 10. | Шаг левой и мах правой вперед, руки в стороны                     | 0,5  |
| 11. | Три-четыре беговых шага   | 0,5  |
| 12. | Соскок прогнувшись, вперед, руки вверх                            | 1,0  |
|     | Сумма:  | 10,0 |

Примечание: сумма набранных баллов ниже 12,0 по спортивной гимнастике соответствует оценке «неудовлетворительно», в зачет не входит, и абитуриент не допускается к дальнейшей сдаче экзаменов.

Итоговая оценка по гимнастике начисляется по сумме баллов:

«5» за сумму баллов от 18,0 до 20,0;

«4» - // - // - от 15,0 до 17,0;

«3» - // - // - от 12,0 до 14,0.

### Раздел 3. Силовая подготовка

Силовая подготовка является обязательной дисциплиной, оценивающей структуру физической подготовленности абитуриентов. Силовая подготовка состоит из компонентов: оценка локальной силовой выносливости мышц брюшного пресса и плечевого пояса – поднимание прямых ног на перекладине и подтягивание на руках из виса на высокой перекладине.

Поднимание прямых ног (юноши). Данное физическое упражнение является одним из показателей силовой выносливости отдельных групп мышц и позволяет судить о готовности абитуриента продемонстрировать необходимый уровень развития и подготовленности.

Подтягивание на перекладине определяет локальную силовую выносливость и статического напряжения рук и плечевого пояса.

Оценка результатов в поднимании прямых ног к перекладине и подтягивании (мужчины)

|                   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Кол-во подниманий | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15   |
| Оценки в баллах   | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 10,0 |
| Подтягивание      | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18   |
| Оценки в баллах   | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 |

### Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и сгибание-разгибание рук из положения упор лежа (девушки)

|                          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Кол-во подниманий        | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20   |
| Оценки в баллах          | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 10,0 |
| Сгибан. рук в упоре лежа | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30   |
| Оценки в баллах          | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 |

Примечание: сумма набранных баллов ниже 12,0 по силовой подготовке соответствует оценке «неудовлетворительно», в зачет не входит, и абитуриент не допускается к дальнейшей сдаче экзаменов. Итоговая оценка по силовой подготовке начисляется по сумме баллов:

«5» за сумму баллов от 18,0 до 20,0;

«4» - // - // - от 15,0 до 17,0;

«3» - // - // - от 12,0 до 14,0.

#### Раздел 4. Плавание

Организация и проведение экзамена по разделу «Плавание»

Правила выполнения старта

1. Старт в заплывах вольным стилем, брассом и дельфином осуществляется прыжком со стартовой тумбочки. При плавании на спине пловцы должны находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни.

2. После продолжительного свистка участники занимают места на заднем крае стартовой тумбочки (при способе плавания на спине становятся на тумбочку, все одновременно прыгают в воду).

3. Далее дается подготовительная команда «на старт!», по которой участники должны стать на передний край тумбочки и быстро подготовиться к старту, приняв неподвижное положение. Убедившись, что все участники готовы к старту, судьей-экзаменатором дается исполнительная команда «марш!» или другой звуковой сигнал.

4. Старт считается правильным, если до команды «марш!» или другого сигнала все участники примут неподвижное положение. Если один или несколько абитуриентов возьмут старт преждевременно, то все участники заплыва возвращаются, и старт повторяется.

Определение оценки за плавание

Абитуриенты сдают экзамен по плаванию, проплывая дистанцию 100 метров. Чтобы получить оценку «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно» необходимо проплыть дистанцию одним из спортивных способов (вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем), показав время в соответствии с предъявляемыми нормативными требованиями.

Если абитуриент не проплывает дистанцию 100 метров, не выполняет данные нормативы или нарушает правила прохождения дистанции, он получает оценку "неудовлетворительно".

Нормативные требования по плаванию на дистанции 100 м (муж.) и 50 м (жен.)

| Мужчины.<br>Результат 100 м (мин. сек) |          |        |                | Оценка в<br>баллах             | Женщины.<br>Результат 50 м (мин, сек) |          |        |                |
|--|----------|--------|----------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------|--------|----------------|
| вольный<br>стиль                       | на спине | брасс  | баттер<br>фляй |                                | вольный<br>стиль                      | на спине | брасс  | баттер<br>фляй |
| 1.24,0                                 | 1.32,0   | 1.36,0 | 1.30,0         | 20,0 баллов<br>верх. порог     | 50,0                                  | 54,0     | 57,0   | 52,0           |
| 2.08,0                                 | 2.12,0   | 2.16,0 | 2.20,0         | 13,0 баллов<br>нижний<br>порог | 1.10,0                                | 1.16,0   | 1.22,0 | 1.17,0         |

Сумма набранных баллов ниже 13,0 по контрольному упражнению является неудовлетворительной оценкой и в зачет не входит.

Прохождение дистанции

1. Абитуриент, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому участнику экзамена пройти дистанцию, может быть отстранен от

испытания. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего абитуриента, комиссия предоставляет последнему повторную попытку в одном из последующих заплывов.

2. Абитуриент имеет право произвольно менять стили плавания на дистанции, но в этом случае результат оценивается как вольный стиль. Комиссия оценивает правильность стиля по следующим критериям: правильный старт, плавание на дистанции (менять стили нельзя), поворот, финиш. Выполняя требования по технике, абитуриент претендует на оценку его результата по нормативам времени в данном стиле.

3. При прохождении дистанции абитуриенту не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, висеть на разделителях дорожек и бортика бассейна, становиться и идти по дну бассейна.

4. Участники, закончившие дистанцию, прослушав свой результат, должны покинуть бассейн, не мешая действиям других абитуриентов. Выход разрешается только по боковым его лестницам.

Итоговая оценка за экзамен по плаванию выводится по сумме оценок (баллов), полученных абитуриентом за выполнение упражнения:

«5» - за набранные – 18,0 - 20 баллов;

«4» - за набранные – 15,0 – 17,0 баллов;

«3» - за набранные – 13,0 – 14,0 баллов.

Итоговая оценка по физической подготовке выводится по сумме баллов, набранных во всех видах (только с ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ), и определяется по следующей шкале:

«5» - 87,0 – 100,0 баллов;

«4» - 73,0 – 86,0 баллов;

«3» - 61,0 – 72,0 баллов.

**Итоговая оценка, выраженная в баллах менее, чем 61,0 является «неудовлетворительной».**