

Программа профессионального испытания по спортивным дисциплинам

Направления подготовки академического бакалавриата:

44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»

49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
(борьба, бокс, фитнес, футбол)

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

На экзамене по гимнастике абитуриентам предлагается выполнить акробатическую комбинацию и контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке: мужчины – подтягивание из виса на высокой перекладин, удержание угла в упоре на брусьях; женщины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.

АКРОБАТИКА

Мужчины

1. И.п. – полуприсед руки вниз-назад «старт пловца» 0,5 б.
2. длинный кувырок вперед в упор присев 1,5 б.
3. стойка на голове и руках (держать) 3,0 б.
4. упор присев, встать, правую (левую) вперед на носок, руки вверх 0,5 б.
5. переворот (колесо) вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны 2,0 б.
6. поворотом налево (направо) приставляя правую (левую), руки вниз, упор присев 0,5 б.
7. кувырок назад в упор присев 1,0 б.
8. прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу и гимнастическое приземление 1,0 б.

10,0 баллов

Женщины

- 1.И.п. – О.С. Шаг правой (левой) равновесие на правой (левой), руки в стороны 2,0 б.
2. полуприсед, руки вниз-назад «старт пловца»
3. кувырок вперед в упор присев, правая (левая) впереди скрестно 1,0 б.
4. поворот кругом (направо, налево), кувырок назад 1,0 б.
5. перекатом назад стойка на лопатках (держать) 1,0 б.
6. сгибающая и разгибающая ноги, лопатки на спину, руки вверх 0,5 б.
7. из положения лежа «мост» 2,0 б.
8. поворот через правую (левую) руку в упор присев 1,0 б.
9. прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу и гимнастическое приземление 1,5 б.

10,0 баллов

В экзамене по гимнастике за акробатическую комбинацию выставляется оценка по правилам соревнований. Полученная абитуриентом оценка переводится из десятибалльной системы в стобалльную по следующей схеме:

9,6 – 10,0 баллов - 100 баллов

9,0 – 9,5 баллов - 90 баллов

8,0 – 8,9 баллов - 60 баллов

7,0 – 7,9 баллов - 30 баллов

6,9 – и менее - 0 баллов

Оценки за выполнение контрольных упражнений (тестов) приведены в таблице.

Т а б л и ц а

Контрольные упражнения (тесты)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины (баллы)					Женщины (баллы)				
		0	30	60	90	100	0	30	60	90	100
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8 и менее	9-11	12-14	5-17	18					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастических стоянках (кол-во раз)						14 и менее	15-19	20-24	25-29	30
2	Удержание угла в упоре на брусьях (с)	9 и менее	10-14	15-19	20-24	25					
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)						29 и менее	30-35	36-42	43-49	50

Требования к выполнению контрольных упражнений

Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Зачитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. В ИП.
4. Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастических стоялках

ИП – упор лежа на гимнастических стоялках, руки хватом за за гимнастические стоялки, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться к резинке, натянутой между правой и левой стороной стоялок на уровне высоты стоялок, затем, разгибая руки вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук.

Ошибки:

1. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
2. Отсутствие фиксации 0,5 сек. В ИП.
3. Разновременное разгибание рук.

Удержание угла в упоре углом на брусьях

ИП – упор углом на брусьях, носки выше жердей. Участник удерживает угол до команды: «Достаточно!», если прошло 25 сек., или фиксируется только время до опускания носков ниже жердей.

Ошибки:

1. Носки находятся ниже жердей.
2. Ноги согнуты в коленях.
3. Ноги касаются жердей.
4. Ноги разведены.
5. Руки согнуты в локтях.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество пониманий (за 1 ми.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».
4. Смещение таза.

Примечания:

Итоговая оценка за экзамен определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 3 видам испытаний на количество, т.е. на 3.

Программа по легкой атлетике

44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»

Упражнения/ Баллы	Нормативные требования и зачетные баллы							
	Мужчины				Женщины			
	100	90	60	30	100	90	60	30
Бег 100 м (с)	12,5	12,8	13,7	14,2	14,5	15,0	15,8	16,8
Бег 1000 м (с)	3.05,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.50,0	4.00,0	4.20,0	4.40,0
Граната	48	45	40	35	30	28	23	18

49.03.01 - Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Упражнения/ Баллы	Нормативные требования и зачетные баллы							
	Мужчины				Женщины			
	100	90	60	30	100	90	60	30
Бег 100 м (с)	12,7	13,0	14,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,5
Бег 1000 м (с)	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.40,0	4.00,0	4.10,0	4.30,0	4.50,0
Граната	45	43	38	33	30	27	22	17

Примечания: Экзамен проводится в соответствии с действующими правилами соревнований.

Программа по плаванию (дистанция 100 м)

44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»

Упражнения Баллы	Нормативные требования и зачетные баллы							
	Мужчины				Женщины			
	100	90	60	30	100	90	60	30
Вольный стиль	1.28,0	1.32,0	1.48,0	2.20,0	1.40,0	1.45,0	2.05,0	2.30,0
Кроль на спине	1.40,0	1.45,0	2.00,0	2.30,0	1.50,0	1.55,0	2.15,0	2.45,0
Брасс	1.42,0	1.49,0	2.04,0	2.34,0	2.00,0	2.10,0	2.30,0	3.30,0
Баттерфляй	1.38,0	1.43,0	1.58,0	2.25,0	1.48,0	1.53,0	2.10,0	2.40,0

49.03.01 - Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Упражнения Баллы	Нормативные требования и зачетные баллы							
	Мужчины				Женщины			
	100	90	60	30	100	90	60	30
Вольный стиль	1.30,0	1.34,0	1.50,0	2.30,0	1.40,0	1.46,0	2.07,0	2.32,0
Кроль на спине	1.42,0	1.47,0	2.02,0	2.40,0	1.50,0	1.57,0	2.17,0	2.47,0
Брасс	1.45,0	1.52,0	2.10,0	2.50,0	2.05,0	2.12,0	2.32,0	3.32,0
Баттерфляй	1.40,0	1.45,0	2.00,0	2.37,0	1.48,0	1.55,0	2.15,0	2.42,0

Примечания: Экзамен проводится в соответствии с действующими правилами соревнований.

**Программа вступительных испытаний. Специализация:
греко-римская борьба, вольная борьба. Женщины.**

Наименование упражнения, комбинации	Норматив
Подтягивание на перекладине из виса «ноги вместе»	7 раз – 30 баллов 10 раз – 60 баллов 12 раз – 90 баллов 13 раз и выше – 100 баллов
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа руки за головой за 20 сек.	8 раз – 30 10 раз – 60 баллов 13 раз – 90 баллов 14 раз и выше – 100 баллов
Приседания и вставание на правой (левой) ноге (без опоры) за 20 сек.	5 раз – 30 баллов 8 раз – 60 баллов 11 раз – 90 баллов 12 раз и выше – 100 баллов
Два кувырка вперед – два назад – три переворота с моста через голову толчком ног – по пять забеганий вокруг головы в каждую сторону – три раза со стойки и в исходное положение	47 сек. – 30 баллов 44 сек. – 60 баллов 40 сек. – 90 баллов 39 сек. и быстрее – 100 баллов
Броски борцовского манекена за 20 секунд (из основной стойки) на выбор (количество бросков): через спину через грудь	5 раз – 30 баллов 7 раз – 60 баллов 9 раз – 90 баллов 10 раз и выше – 100 баллов

Примечания: Итоговая оценка определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 5 видам испытания на их количество, т.е. на 5.

**Программа вступительных испытаний. Специализация:
греко-римская борьба, вольная борьба. Мужчины.**

Наименование упражнения, комбинации	Норматив	
Подтягивание на перекладине из виса «ноги вместе»	<u>до 75 кг</u> 15 раз – 30 баллов 18 раз – 60 баллов 21 раз – 90 баллов 22 раз и выше – 100 баллов	<u>свыше 75 кг</u> 13 раз – 30 баллов 16 раз – 60 баллов 19 раз – 90 баллов 20 раз и выше – 100 баллов
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа руки за головой за 20 сек.	17 раз – 30 19 раз – 60 баллов 22 раз – 90 баллов 23 раз и выше – 100 баллов	
Приседания и вставание на правой (левой) ноге (без опоры) за 20 сек.	10 раз – 30 баллов 13 раз – 60 баллов 15 раз – 90 баллов 16 раз и выше – 100 баллов	
Два кувырка вперед – два назад – три переворота с моста через голову толчком ног – по пять забеганий вокруг головы в каждую сторону – три раза со стойки и в исходное положение	<u>до 75 кг</u> 43 сек. – 30 баллов 40 сек. – 60 баллов 37 сек. – 90 баллов 36 сек. и быстрее – 100 баллов	<u>свыше 75 кг</u> 45 сек. – 30 баллов 42 сек. – 60 баллов 39 сек. – 90 баллов 38 сек. и быстрее – 100 баллов
Броски борцовского манекена за 20 секунд (из основной стойки) на выбор (количество бросков): через спину через грудь	9 раз – 30 баллов 10 раз – 60 баллов 11 раз – 90 баллов 12 раз и выше – 100 баллов	

Примечания: Итоговая оценка определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 5 видам испытания на их количество, т.е. на 5.

**Программа вступительных испытаний. Специализация:
бокс**

Упражнение	Оценка
Подтягивание на перекладине из виса «ноги вместе»	10 раз – 30 баллов 13 раз – 60 баллов 17 раз – 90 баллов 18 раз и выше – 100 баллов
Отжимания от пола	20 раз – 30 баллов 30 раз – 60 баллов 40 раз – 90 раз 41 раз и выше – 100 баллов
«Бой с тенью» передвижения, нанесения ударов, выполнение защитных действий	Некачественное выполнение технико-тактических действий – 30 баллов Незначительное отклонение от задания – 60 баллов. Практически точное выполнение задания – 90 баллов Идеальное выполнение задания – 100 баллов
Работа в парах с партнером по заданию	Некачественное выполнение технико-тактических действий – 30 баллов. Незначительное отклонение от задания – 60 баллов. Практически точное выполнение задания – 90 баллов. Идеальное выполнение задания – 100 баллов.

Примечания: Итоговая оценка определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 4 видам испытания на их количество, т.е. на 4.

**Программа вступительных испытаний. Специализация:
фитнес-аэробика.**

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Результат	Зачетный балл
1. связка классической (базовой) аэробики	Самостоятельно составить связку на 64 счета из базовых шагов аэробики, с движениями руками и показать, соблюдая требования музыкальной грамотности. Каждое движение в связке можно повторить не более 2 раз.	9,6 – 10,0 баллов 9,0 – 9,5 баллов 8,0 – 8,9 баллов 7,0 – 7,9 баллов	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов
2. Связка аэробики (по выбору любой разновидности)	Самостоятельно составить связку на 32 счета из шагов аэробики, выбранного направления, с движениями руками и показать, соблюдая требования музыкальной грамотности. Движения в связке повторять нельзя.	9,6 – 10,0 баллов 9,0 – 9,5 баллов 8,0 – 8,9 баллов 7,0 – 7,9 баллов	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов
3.Силовой комплекс	Составить комплекс силовой части занятия аэробики из 4 упражнений, на любые группы мышц.	9,6 – 10,0 баллов 9,0 – 9,5 баллов 8,0 – 8,9 баллов 7,0 – 7,9 баллов	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов

Примечания:

- Каждый комплекс оценивается визуально бригадой судей – экзаменаторов по 10-ти балльной системе
- Итоговая оценка определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 3 видам испытания на их количество, т.е. на 3.

**Программа вступительных испытаний. Специализация:
футбол.**

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Результат	Зачетный балл
1. Передача на точность	На футбольном поле размечаются 3 квадрата с общим центром. Размеры квадратов 4×4 м, 5×5 м, 7×7 м. Мяч устанавливается на расстоянии 50 метров от центра квадратов. Задача: направить мяч в центр квадрата по воздуху. Каждому предоставляется по три попытки. В зачет идет лучшая попытка. <i>Примечание:</i> мяч, коснувшийся земли до падения в квадрат, не зачитывается.	3 раза в 4×4 м 4×4 м 5×5 м 7×7 м	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов
2. Удары на точность с места	Футбольные ворота делят на две равные части веревкой, на расстоянии 1,5 метров от ворот устанавливаются 5 мячей. Задача: направить мяч в заданную половину ворот ударом с места левой или правой ногой.	5 попаданий 4 попадания 3 попадания 2 попадания	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов
3. Скоростная обводка и ударная точность	На расстоянии 60 метров от ворот устанавливается мяч, через каждые 12 метров по направлению мяча к воротам устанавливается 3 стойки. Задача: обвести 3 стойки и с расстояния не менее 15 метров нанести удар в створ ворот. Время фиксируется от начала движения футболиста до момента пересечения мячом линии ворот.	6,9 с и лучше 7,0 с 7,4 с 7,8 с	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов
4. Техничко-тактическая подготовка	На футбольном поле стандартных размеров проводится двухсторонняя игра (2 тайма по 15 минут). Абитуриенты перед игрой обозначают свои амплуа на футбольном поле. Задачи: во время игры проявить свои лучшие качества по технико-тактической подготовке.	Оценивается визуально бригадой экспертов экзаменаторов	100 баллов 90 баллов 60 баллов 30 баллов

Примечания: Итоговая оценка определяется путем деления суммы баллов, полученных абитуриентом по 4 видам испытания на их количество, т.е. на 4.

Программа экзамена по специализации «Фигурное катание»

На вступительном экзамене по «фигурному катанию» абитуриентам предлагается выполнить 6 упражнений, каждое из которых оценивается по пятибалльной системе.

Таблица 1

Наименование упражнений	Критерии оценивания	Оценка	Зачетный балл
1. Дорожка шагов по прямой, с включением следующих элементов: тройки, двукратные тройки, чоктау, твизлы	Оценивается визуально бригадой судей экзаменаторов	(от -1 до +1)	3
2. «Кораблик»		(от +2 до +3)	4
3. Прыжок в 2 оборота (сальхов, тулуп, ритбергер, флипп, лутц) по выбору		(от +4 до +5)	5
4. Вращение не менее 8 оборотов (в позиции либела, волчок, винт) по выбору			
5. Комбинированное вращение с двумя сменами позиции и одной сменой ноги			
6. Композиция под любую музыку длительностью от 2 до 2,5 минут с включением следующих элементов: любая дорожка шагов кроме «по прямой», каскад из двух одинарных прыжков, любой прыжок в 1 оборот, прыжок Аксель, любой прыжок во вращение	Продемонстрировать технику владения коньком, композицию и интерпретацию согласно правилам судейства по фигурному катанию на коньках	(от 13 до 14) (от 15 до 17) (от 18 до 19)	3 4 5

Итоговая оценка и вступительный экзамен по «фигурному катанию» выставляется по 100 балльной системе на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом во всех 6 упражнениях.

Таблица 2

Суммарное количество зачетных баллов за 6 упражнений	Итоговая оценка за экзамен по фигурному катанию
От 29 до 30 баллов	100 баллов
От 27 до 28 баллов	90 баллов
От 24 до 26 баллов	60 баллов
От 18 до 22 баллов	30 баллов