

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»  
Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной политике  
и менеджменту качества обучения, доцент

О.В. Еремеева



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Направление подготовки  
**49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профиль подготовки:  
**«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Профиль подготовки:  
**«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»**

**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Профиль подготовки:  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»**

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Программа вступительных испытаний предназначена для проведения вступительного экзамена практической части профессиональной направленности с абитуриентами, поступающими для обучения по программам бакалавриата на очной и заочной форме обучения по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Программа разработана на основании Правил приема ПГУ им. Т.Г. Шевченко для поступающих на факультет «Физическая культура и спорт», уровень образования – бакалавриат, в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №940 от 19 сентября 2017 г. (редакция с изменениями №1456 от 26.11.2020 г.) и по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.

Составитель: доцент Черба Т.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта

Протокол №2 от «29» октября 2023г.

### **Пояснительная записка**

Целью вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества подготовки абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Задачей вступительных испытаний является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению профессиональных задач, соответствующих их квалификации.

Поступающим, имеющим спортивное звание мастер спорта ПМР, мастер спорта международного класса, почетное звание Заслуженный мастер спорта ПМР, почетное звание Заслуженный тренер ПМР, засчитывается максимальное количество баллов (100 баллов) по дополнительному вступительному испытанию творческой и (или) профессиональной направленности при условии обязательного предоставления в приемную комиссию подлинного документа, подтверждающего их профессиональную пригодность, уровень общественного признания и мастерства.

### **Раздел 1. Общие сведения по программе вступительных испытаний профессиональной направленности (экзамен) по физической культуре и спорту**

В соответствии с Правилами приема в ПГУ им. Т.Г. Шевченко абитуриенты, поступающие на факультет «Физическая культура и спорт», сдают экзамены по общеобразовательным предметам – биологии (тестирование), родному языку (тестирование), а также экзамен по специальности.

Экзамен по специальности проводится в виде соревнований, включающих в себя испытания профессиональной направленности по трем разделам программы:

- по гимнастике (включает в себя три вида многоборья);
- по легкой атлетике (включает в себя три вида многоборья),
- по плаванию (включает в себя любой выбранный стиль).

Экзамен по специальности проводится в течение трех дней в соответствии с действующими правилами соревнований по данным видам спорта.

Испытание по отдельным разделам программы проводятся в один день, в следующем порядке:

#### **1. Легкая атлетика:**

- бег на 100м;
- прыжок в длину с места;
- бег на 1000м.

#### **2. Гимнастика:**

##### ***ЮНОШИ (МУЖЧИНЫ)***

*Обязательные упражнения:*

- упражнения на брусках;
- упражнения на перекладине;
- вольные упражнения;

##### ***ДЕВУШКИ (ЖЕНЩИНЫ)***

**Обязательные упражнения:**

- упражнения на низкой жерди (перекладине);
- поднятие ног из виса на гимнастической стенке;

– вольные упражнения

### **3. Плавание:**

– дистанция 50 метров (без учета времени, одним из спортивных способов по выбору).

Абитуриенты, поступающие на базе среднего специального образования полученного в училище олимпийского резерва, сдают собеседование по профильным вопросам.

## **ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ К СОБЕСЕДОВАНИЮ ПО ПРОФИЛЬНЫМ ВОПРОСАМ**

1. Массовая физическая культура, пути совершенствования физкультурного движения в современном обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Эстетическое значение физической культуры.
4. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
5. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
6. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
7. Социальные функции и формы физической культуры в обществе.
8. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
9. Состояние программно-нормативных основ отечественной системы физической культуры.
10. Методы строго-регламентированного упражнения и их классификация.
11. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
12. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
13. Значение идеомоторных и психорегулирующих факторов в физическом воспитании.
14. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Значение отдыха, типы интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.
16. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, их классификация.
17. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, в физическом воспитании.
18. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
19. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
20. Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
21. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
22. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
23. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
24. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.
25. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
26. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
27. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.

28. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
29. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
30. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
31. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
32. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
33. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
34. Методика воспитания осанки.
35. Особенности влияния физических упражнений на гармоническое телосложение человека.

#### **Основная литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Уч.пособ. – М.:Академия,2001.-365с.
5. Физическая культура студента: Учебник. /Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448с.
6. Физическая культура в семье. (Сост. А.А. Светов. – М.: Физ. Культура и спорт, 1981. – 398с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений: - М.: Академия, 2001. – 368 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 420 с.
3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студ-ов фак. Физич. Культуры пед. ин-тов./Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Том II /Под ред. Л.П.Матвеева. Изд. 2-е, испр. И доп. ( В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова.- Изд. 2-е, испр. И доп. (В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976.

#### **Электронные и Internet-ресурсы:**

1. [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/sports/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/sports/)
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/>
4. [http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem\\_ID=953](http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem_ID=953)
5. <http://www.fizkult-ura.ru/node/850>
6. <http://www.studzona.com/referats/view/36299>

# ИСПЫТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 1. Бег 100 метров

Бег на 100 м (спринтерский бег) – это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна – как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Проводится по прямой части беговых дорожек стадиона. Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения низкого старта, т.е. из положения упор присев перед стартовой линией, но не наступая на нее. Участникам подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-то из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта. Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Каждый участник бежит по своей беговой дорожке. Переход с дорожки на дорожку строго запрещен. Участник, допустивший подобное нарушение дисквалифицируется. Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша. Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время результата фиксируется с учетом десятых и сотых долей секунды. При выставлении баллов округление результата осуществляется в сторону уменьшения до 0,04 с., округление результата в сторону увеличения начинается с 0,05 с.

### 2. Бег 1000 метров

Бег на 1000 м проводится на беговой «круговой» дорожке стадиона без преодоления каких-либо препятствий (гладкий бег) в направлении против часовой стрелки.

Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения высокого старта, т.е. из положения стоя перед стартовой линией, но не наступая на нее. Участникам подается две команды: «На старт» и «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить других участников можно справа, с левой стороны обход разрешается только в том случае, если бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись.

Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь.

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или задерживать его продвижение.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой».

Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время округляется до 0,1 с в сторону увеличения.

### 3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плечи, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- выполнение без разрешения судьи
- заступ за линию отталкивания или ее касание;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### Литература

1. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2010.
3. Изменения и дополнения к действующим правилам на территории РФ. – <http://www.TrackAndField.ru/>
4. <http://www.iaaf.org/index.html>
5. <http://www.runners.ru/>

### ГИМНАСТИКА

**Мужчины** – подтягивание в висе на перекладине – количество раз. Максимальное количество баллов соответствует 20 подтягиваниям.

И.п. – вис на перекладине. Выполняется хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется силой с прямым положением тела, т.е. спина, таз, ноги составляют одно прямое положение, носки оттянуты. Крайними положениями являются: вис на прямых руках и вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной, ключицы выше перекладины.

**Женщины** – поднятие ног из вися на гимнастической стенке – количество раз. Максимальное количество баллов соответствует 20 поднятиям ног.

И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднятие прямых ног выполняется напряжением прямой мышцы живота до уровня чуть выше пояса (угол между ногами и туловищем –  $90^0$ ). Спину и таз необходимо прижимать к стенке. Зафиксировав положение «угла», плавно опустить ноги вниз.

#### Общие требования к выполнению упражнения

Абитуриент имеет право находиться при ожидании своего исполнения только в специально отведенном месте.

Делать какие-либо замечания, комментарии, громко разговаривать или давать указания участникам и судьям во время экзамена, и тем более во время исполнения упражнения, категорически запрещается. Поведение абитуриента не должно мешать другим участникам вступительных испытаний.

Форма участников должна соответствовать принятым спортивным нормам. Внешний вид должен быть опрятным и производить впечатление спортивного костюма. Форма должна хорошо облегать фигуру, давая возможность судьям оценивать правильное положение отдельных частей тела. одежда не должна затруднять и/или ограничивать амплитуду движений. Использование украшений не допускается.

### Литература

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ Зданевич А.А., Лях В.О. – Изд. Просвещение, 2009.
2. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Арзуманов С. – Феникс, 2010.
3. Гимнастика: Учебник для студ. пед. уч. заведений. Под ред. М.Л. Журавина, И.К. Меньшикова. -М: Изд. центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, И.В. Курись, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

Специальные требования по разделу «Гимнастика»  
для юношей (мужчин) до 30 лет

### КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ

N	Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – упор на руках		
1	Размахивание в упоре на руках	0,5
2	Подъем махом назад в упор.	2,5
3	Махом вперед угол (держат 3 секунды).	1,5
4	Упор сидя ноги врозь, перехват вперед.	0,5
5	Силой согнувшись стойка на плечах (держат 3 секунды).	2,5
6	Кувырок вперед в упор сидя ноги врозь.	1,0
7	Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево (вправо).	1,5
<b>ВСЕГО</b>		<b>10 баллов</b>

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

N	Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – основная стойка.		
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держат 3 секунды).	1,0
2	Стойка руки вверх – дугами вперед полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед в упор присев.	1,0
3	Выпрямиться, круг руками назад и спад (падение) вперед в упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад.	0,5
4	Упор лежа, силой кувырок вперед.	1,0
5	Стойка на голове и руках (держат 3 секунды).	2,0
6	Выпрямляя руки, опуститься в упор лежа, поворот кругом в упор лежа сзади.	1,0
7	Сед, руки в стороны, руки вверх, наклон вперед и кувырок назад в упор присев.	1,0
8	Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.	0,5
9	Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.	2,0
<b>ВСЕГО</b>		<b>10 баллов</b>



Специальные требования по разделу «Гимнастика»  
для мужчин старше 30 лет

**КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. упор на руках,	
– размахивание,	- 0,5
– подъем махом вперед в сед ноги врозь,	- 3,0
– перехват руками вперед,	- 0,5
– кувырок вперед согнувшись в сед, ноги врозь	- 2,5
– «перемах» внутрь и мах назад,	- 1,0
– соскок махом вперед с поворотом на 90° лицом к снаряду.	- 2,5
<b>ВСЕГО:</b>	<b>10 баллов</b>

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. — «полуприсед», руки назад.	
– кувырок вперед прыжком в упор присев,	- 1,5
– стойка на голове и руках, силой (держать),	- 2,5
– опускание в упор присев,	- 0,5
– встать на правую (левую), левую (правую) вперед на носок, руки вверх ладонями вперед и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны,	- 3,0
– приставляя правую (левую), упор присев,	- 0,5
– кувырок назад в упор присев,	- 1,0
– прыжок прогнувшись.	- 1,0
<b>ВСЕГО:</b>	<b>10 баллов</b>

Специальные требования по разделу «Гимнастика»  
для девушек (женщины) до 30 лет

**КОМБИНАЦИЯ НА НИЖНЕЙ ЖЕРДИ (НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)**

N	Основные элементы	Стоимость элементов
	И.П. . – стоя лицом к снаряду, хват сверху.	
<b>1</b>	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор	<b>3,0</b>
<b>2</b>	Перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь правой (левой).	<b>2,0</b>
<b>3</b>	Перехват правой (левой) в хват снизу.	<b>3,0</b>
<b>4</b>	Перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор.	
<b>5</b>	Опускание вперед в вис углом, вис сидя.	<b>1,5</b>
<b>6</b>	Прогибаясь и отталкиваясь руками, прийти в стойку руки вверх.	<b>0,5</b>
	Итого	<b>10 баллов</b>

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

N	Основные элементы	Стоимость элементов
И.П. – основная стойка (по диагонали).		
<b>1</b>	Руки вверх – дугами вперед руки назад, встать на носки, 2–3 шага разбега и поворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	<b>2,0</b>
<b>2</b>	Махом левой (правой) вправо (влево) поворот на 270 <sup>0</sup> , упор присев и кувырок назад.	<b>1,5</b>
<b>3</b>	Шпагат правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды).	<b>1,0</b>
<b>4</b>	Опираясь на правую (левую) руку, сед руки вверх.	
<b>5</b>	Лечь на спину, «мост» (держать 3 секунды).	<b>1,0</b>
<b>6</b>	Поворот на 180 <sup>0</sup> в упор присев.	<b>1,0</b>
<b>7</b>	Выпрямиться в стойку на одной, другая вперед книзу, шаг одной и махом другой вперед поворот на 45 <sup>0</sup> в стойку руки вверх.	<b>0,5</b>
<b>8</b>	Равновесие на правой (левой), руки вверх ладонями наружу (держать 3 секунды).	<b>1,0</b>
<b>9</b>	Выпрямляясь, 2 – 3 шага разбега и кувырок вперед в упор присев.	<b>1,0</b>
<b>10</b>	В темпе прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup> , основная стойка	<b>1,0</b>
	Итого	<b>10 баллов</b>

Специальные требования по разделу «Гимнастика»  
для девушек (женщины) старше 30 лет

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.п. – основная стойка	
- шаг левой (правой) и равновесие на ней,	- 1,0
- приставляя правую (левую), «полуприсед» руки назад, кувырок вперед в упор присев, ноги «скрестно»,	- 2,0
- поворот кругом в упор присев,	- 0,5
- кувырок назад в упор присев,	- 2,0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх,	- 0,5
- «мост»,	- 2,0
- поворот налево (направо) в упор присев,	1,0
-прыжок прогнувшись, руки вверх в стороны.	- 1,0
Всего:	10 баллов

### КОМБИНАЦИЯ НА НИЖНЕЙ ЖЕРДИ (ПЕРЕКЛАДИНЕ)

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. – стоя лицом к снаряду, хват сверху.	
- наскок в упор толчком двух ног,	- 2,0
перемах одной в упор верхом;	-1,5
- перемах другой в упор сидя сзади,	- 1,5
- перехват правой (левой) в хват снизу, поворот кругом в упор,	3,0
- соскок махом назад с поворотом на 90 <sup>0</sup> (боком к снаряду).	- 2,0
Всего:	10 баллов

**Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок**

1	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	стоимость элемента
2.	Нарушение техники исполнения элемента, приводящие к сильному, до неузнаваемости, искажению элемента	стоимость элемен
3.	Касание пола двумя руками, падение	- 0,5 балл
4.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	- до 0,3 балла
5.	Отклонение от оси движения	до 0,5 балла каждый раз
6.	Отсутствие слитности. неоправданные остановки между элементами (остановка более 2 сек.)	- 0,3 балла каждый раз
7.	Пауза более 5 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
8.	Фиксация статического элемента менее 3 секунд	до 0,5
	Отсутствие фиксации статического элемента	стоимость элемента
9.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5 балла
10.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	упражнение не оценивается
11.	Повторное выполнение упражнения (элемента) после неудачного начала	- 0,3 балла за каждый элемент
12.	Ошибка приземления (шаги, прыжки) при завершении элемента или упражнения в целом	до 0,5 балла
13.	Неоправданное, не предусмотренное техникой исполнения, сгибание ног или рук	до 0,3 балла
15.	Отсутствие поднятой руки в начале упражнения	- 0,2 балла
19.	Нарушение участниками правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Порядок выступления**

- Испытания проводятся в виде выполнения комбинаций на указанных видах многоборья, имеющих строго обязательный характер в полном соответствии с записью. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая правая рука.
- Комбинации должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без пауз.
- Фиксация статических элементов 3 секунды.
- В случае, если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость элемента.

- Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.
- Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

## **2. Судьи**

- Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.
- Сбавка производится за ошибки в технике выполнения элементов.
- Общая суммарная стоимость упражнений, указанных в программе, составляет 10,0 баллов.
- При выставлении оценки за исполнение из 10,0 баллов вычитают сбавки за ошибки в технике всех обязательных исполненных участником элементов.
- Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1- 0,2 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5-1,0 балла. Ошибки невыполнения - стоимость элемента.

## **3. Общие требования к выполнению упражнения**

- Абитуриент имеет право находиться при ожидании своего исполнения только в специально отведенном месте.
- Делать какие-либо замечания, комментарии, громко разговаривать или давать указания участникам и судьям во время экзамена, и тем более во время исполнения упражнения, категорически запрещается. Поведение абитуриента не должно мешать другим участникам вступительных испытаний.
- За нарушения, указанные выше, судья соревнований имеет право наказать участника штрафом - сбавка 0,5 балла.
- Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования во время выступления, погас свет, произошло задымление помещения или появились посторонние предметы, объективно создающие травмоопасную ситуацию. Участник имеет право прекратить выступление. Но если он довел упражнение до конца, оно будет оценено судьями без права на вторую попытку.
- Только Главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение с начала, после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
- Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчета 30 сек. на человека.
- Участникам после вызова дается 20 секунд, чтобы начать упражнение.

## **Литература**

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ Зданевич А.А., Лях В.О. – Изд. Просвещение, 2009.
2. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Арзуманов С. – Феникс, 2010.
3. Гимнастика: Учебник для студ. пед. уч. заведений. Под ред. М.Л. Журавина, И.К. Меньшикова. -М: Изд. центр «Академия», 2002.
4. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, И.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

## **ПЛАВАНИЕ 50 МЕТРОВ**

Плавание 50 м одним из спортивных способов по выбору (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) без учета времени в бассейне (ванна длиной 25 м).

### **Старт**

Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем осуществляется прыжком. После длинного свистка (или команды) стартера пловцы должны встать на стартовую тумбочку и остаться там. По команде стартера «На старт» они немедленно принимают стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

Старт в заплывах на спине производится из воды. По длинному свистку (или команде) стартера пловцы должны немедленно войти в воду. По второму длинному свистку рефери пловцы должны без задержки вернуться к месту старта. Убедившись, что все спортсмены приняли стартовое положение, стартер дает команду «На старт». Когда все участники примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

Любой пловец, стартующий до сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, заплыв не прерывается, и пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы по окончании заплыва. Если дисквалификация была объявлена до стартового сигнала, то сигнал не подается, остальные спортсмены отзываются обратно, старт дается снова.

### **Плавание вольным стилем**

Вольный стиль означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом.

Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Любая часть тела пловца должна разорвать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным под водой во время поворота и на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова должна разорвать поверхность воды.

### **Плавание на спине**

Перед стартовым сигналом пловцы занимают исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять в сливном желобе или на его краю, или упираться в его бортик пальцами ног запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90°. Положение головы не регламентируется.

Какая-либо часть тела должна разрывать поверхность воды на всем протяжении дистанции. Пловцу разрешается быть полностью погруженным под водой во время поворота и на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки голова должна разорвать поверхность воды.

При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

### **Брасс**

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже, поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наихирикокой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду.

Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

### **Баттерфляй**

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжении всего заплыв допуская SW 8.5.

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

### **Нарушения правил старта и прохождения дистанции**

При нарушении правил старта и прохождения дистанции (в том числе прохождение поворотов) абитуриенту автоматически засчитывается 0 баллов.

#### *Старт*

Задержка старта, преднамеренное неповиновение на старте

Фальстарт

Прохождение дистанции

Не закончил всю дистанцию

Закончил дистанцию на другой дорожке

Не коснулся щита на повороте. При повороте толчок от дна или сделан шаг по дну

Ходьба по дну

Подтягивание за разделительную дорожку

Пловец оказался на пути другого пловца и помешал ему пройти дистанцию.

Использование приспособлений, увеличивающих скорость, плавучесть, выносливость

Лидирование или использование оборудования, или средств для такого же эффекта

Вольный стиль

Не касание стенки при повороте или на финише

Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)

На спине

Переворот на грудь или вращательные движения тела в горизонтальной плоскости превышают 90° во время прохождения дистанции (кроме поворота)

Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)

Не касание стенки при повороте. Два гребка руками при вхождении в поворот (на груди). Отталкивание от стенки при повороте выполнено в положении не на спине.

На финише касание стенки не в положении на спине

#### *Брасс*

Переворот на спину в любой момент

Движения рук не одновременны, не в одной горизонтальной плоскости и чередуются

Руки при гребке заходят за линию бедер, кроме первого гребка после старта (поворота).

Локти появляются над водой (за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише)

В полном цикле движений голова не разрывает водную поверхность (кроме старта или поворота). После старта (поворота) более одного гребка руками до бедер и 1 толчка ногами во время полного погружения. Движения ног не одновременные, не в одной горизонтальной плоскости или чередуются

Ножницеобразные, вибрирующие, дельфинообразные удары ног книзу (кроме разрешенного дельфинообразного движения после старта и поворота)

Стопы не развернуты в стороны во время активной части толчка. Касание стенки одной рукой или обеими одновременно. Голова во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию, не разорвала поверхность воды и при последнем гребке - погружена

### Баттерфляй

Переворот на спину в любое время

Руки проносятся не над водой и одновременно

Движения ног неодновременные или движения ног брассом

Касание рук на финише (повороте) неодновременны или одной рукой

Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота). Пловец выполнил более одного гребка руками под водой при старте (повороте). Пловец не остается на поверхности после 15-метровой отметки до следующего поворота или финиша.

### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. – М.: ФиС, 2002.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. – М.: Владос-пресс, 2004.
4. Плавание: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов. – Малаховка, 2001.

### Критерии оценки упражнений

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Очки, полученные за результаты в отдельных видах легкоатлетического многоборья, складываются и получается итоговая оценка за испытания по легкой атлетике. Максимальная оценка – 40 баллов.**

№	Упражнение	Пол и возраст/результат/оценка в баллах							
		Мужчины до 30 лет		Женщины до 30 лет		Мужчины 30 лет и старше		Женщины 30 лет и старше	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
I	Бег 1000 м, мин/сек	3.05,0 и менее	15	4.00,0 и менее	15	4.10,0 и менее	15	5.30,0 и менее	15
		3.08,0	14,5	4.04,0	14,5	4.14,0	14,5	5.34,0	14,5
		3.11,0	14	4.08,0	14	4.18,0	14	5.38,0	14
		3.14,0	13,5	4.12,0	13,5	4.22,0	13,5	5.42,0	13,5
		3.17,0	13	4.16,0	13	4.26,0	13	5.46,0	13
		3.20,0	12,5	4.20,0	12,5	4.30,0	12,5	5.50,0	12,5
		3.23,0	12	4.24,0	12	4.34,0	12	5.54,0	12
		3.26,0	11,5	4.28,0	11,5	4.38,0	11,5	5.58,0	11,5
		3.29,0	11	4.32,0	11	4.42,0	11	6.02,0	11
		3.32,0	10,5	4.36,0	10,5	4.46,0	10,5	6.06,0	10,5
		3.35,0	10	4.40,0	10	4.50,0	10	6.10,0	10
		3.38,0	9	4.44,0	9	4.54,0	9	6.14,0	9
		3.41,0	8	4.48,0	8	4.58,0	8	6.18,0	8
		3.44,0	7	4.52,0	7	5.02,0	7	6.22,0	7
3.47,0	6	4.56,0	6	5.06,0	6	6.26,0	6		



		3.50,0	5	5.00,0	5	5.10,0	5	6.30,0	5
		3.53,0	4	5.04,0	4	5.14,0	4	6.34,0	4
		3.56,0	3	5.08,0	3	5.18,0	3	6.38,0	3
		3.59,0	2	5.12,0	2	5.22,0	2	6.42,0	2
		4.05,0	1	5.16,0	1	5.26,0	1	6.46,0	1
		Более 4.05,0	0	Более 5.16,0	0	Более 5.26,0	0	Более 6.46,0	0
2	<b>Бег 100 м, сек</b>	13,5	15	16,4	15	13,8	15	17,0	15
		13,2	14,5	16,5	14,5	13,9	14,5	17,1	14,5
		13,3	14	16,6	14	14,0	14	17,2	14
		13,4	13,5	16,7	13,5	14,1	13,5	17,3	13,5
		13,5	13	16,8	13	14,2	13	17,4	13
		13,6	12,5	16,9	12,5	14,3	12,5	17,5	12,5
		13,7	12	17,0	12	14,4	12	17,6	12
		13,8	11,5	17,1	11,5	14,5	11,5	17,7	11,5
		13,9	11	17,2	11	14,6	11	17,8	11
		14,0	10,5	17,3	10,5	14,7	10,5	17,9	10,5
		14,1	10	17,4	10	14,8	10	18,0	10
		14,2	9	17,5	9	14,9	9	18,1	9
		14,3	8	17,6	8	15,0	8	18,2	8
		14,4	7	17,7	7	15,1	7	18,3	7
		14,5	6	17,8	6	15,2	6	18,4	6
		14,6	5	17,9	5	15,3	5	18,5	5
		14,7	4	18,0	4	15,4	4	18,6	4
		14,8	3	18,1	3	15,5	3	18,7	3
		14,9	2	18,2	2	15,6	2	18,8	2
		15,0	1	18,3	1	15,7	1	18,9	1
		Более 15,0	0	Более 18,4	0	Более 15,8	0	Более 19,0	0
3	<b>Прыжок в длину с места</b>	235 и более	10	190 и более	10	230 и более	10	170 и более	10
		233	9,5	188	9,5	228	9,5	168	9,5
		231	8	186	8	226	8	166	8
		229	8,5	184	8,5	224	8,5	164	8,5
		227	7	182	7	222	7	162	7
		225	7,5	180	7,5	220	7,5	160	7,5

	223	6	178	6	218	6	158	6
	221	6,5	176	6,5	216	6,5	156	6,5
	219	5	174	5	214	5	1,54	5
	217	4,5	172	4,5	212	4,5	152	4,5
	215	4	170	4	210	4	150	4
	213	3,5	168	3,5	208	3,5	148	3,5
	211	3	166	3	206	3	146	3
	209	2,5	164	2,5	204	2,5	144	2,5
	206	2	162	2	202	2	142	2
	203	1,5	160	1,5	200	1,5	140	1,5
	200	1	158	1	198	1	138	1
	Менее200	0	Менее158	0	Менее198	0	Менее138	0

### ГИМНАСТИКА

Каждый вид гимнастического многоборья оценивается по 10 балльной системе, согласно действующих правил соревнований. В подтягиваниях количественный показатель переводится в баллы согласно таблице 1. Затем оценки, полученные за отдельный вид многоборья, складываются, и сумма многоборья переводится в очки согласно таблице 2.

Таблице 1. Подтягивание (юноши). Поднимание ног в вися (девушки)

Кол-во раз	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Баллы									
20	9,0									
10	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8
0		4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,5	6,7

Таблице 2. Итоговая таблица оценки гимнастического многоборья

Сумма баллов многоборья	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Оценка в баллах									
29	40									
28	37	37,3	37,6	37,9	38,2	38,5	38,8	39,1	39,4	39,7
27	34	34,3	34,6	34,9	35,2	35,5	35,8	36,1	36,4	36,7
26	31	31,3	31,6	31,9	32,2	32,5	32,8	33,1	33,4	33,7
25	28	28,3	28,6	28,9	29,2	29,5	29,8	30,1	30,4	30,7
24	25	25,3	25,6	25,9	26,2	26,5	26,8	27,1	27,4	27,7
23	22	22,3	22,6	22,9	23,2	23,5	23,8	24,1	24,4	24,7
22	19	19,3	19,6	19,9	20,2	20,5	20,8	21,1	21,4	21,7
21	15	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,3	18,7
20	11	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,3	14,7
19	7	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8	10,3	10,7

18	3	3,4	3,8	4,2	4,6	5,0	5,4	5,8	6,3	6,7
17	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8