

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого совета,
31 марта 2014 г.
Протокол № 16

**СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ФАКУЛЬТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РГУ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА**

Экзамен по физической культуре должен выявлять уровень физической и двигательной подготовки абитуриентов, необходимой для успешного овладения в процессе учебы программным материалом спортивно-педагогических дисциплин.

Основным требованием является разносторонняя физическая и двигательная подготовка абитуриентов, которая оценивается по результатам выполнения упражнений, входящих в школьную программу. Такими упражнениями служат испытания по легкой атлетике, гимнастике.

Экзамен проводится в соответствии с правилами соревнований по видам спорта. На каждую дисциплину, включенную в программу вступительных испытаний по видам, отводится один день.

При проведении испытания по гимнастике, легкой атлетике выставляются баллы по правилам соревнований с последующим их переводом в 50-балльную систему по каждой дисциплине по специальной шкале.

Шкала по переводу результатов вступительного экзамена по физической культуре в 100-балльную систему оценок:

Гимнастика

Сумма баллов	Оценка по 50-балльной системе
25-24	50
23-22	45
21-20	40
19-18	35
17-16	30
15-14	25

Легкая атлетика

Сумма баллов	Оценка по 50-балльной системе
20	50
19-18	45
17-16	40
15-14	35
13-12	30
11	25

Вступительные испытания по легкой атлетике

Общая оценка выводится по сумме оценок (баллов), полученных за выполнение отдельных упражнений: бег на 100 м, бег на 1000 м, метание гранаты и прыжок в длину с разбега. Оценка «2», полученная в любом из видов легкой атлетики в общую сумму баллов не входит.

Виды легкой атлетики	Возраст	Нормативные требования					
		Мужчины			Женщины		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег на 100 м (сек.)	17-28	14,0	13,0	12,6	16,0	15,2	14,5
	29-35	16,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,2
2. Бег на 1000 м (мин.)	17-28	3,20	3,10	3,05	4,3	4,10	3,52
	29-35	3,45	3,30	3,10	5,0	4,30	4,10
3. Метание гранаты (м)	17-28	38,0	46,0	50,0	17,0	27,0	32,0
	29-35	36,0	40,0	46,0	15,0	20,0	25,0
4. Прыжок в длину с/р (м)	17-28	4,60	5,00	5,25	3,50	3,80	4,20
	29-35	4,00	4,60	5,00	3,20	3,50	3,80

Примечание: вес гранаты 700 г – для мужчин, 500 г – для женщин

Вступительные испытания по гимнастике

Мужчины:

1. Акробатика (одно упражнение из двух по выбору).
2. Подтягивание в висе на перекладине.
3. Угол в упоре на брусьях (держат)
4. Опорный прыжок.
5. Упражнение на брусьях или низкой перекладине (по выбору).

Оценка выводится из суммы баллов, набранных в результате выполнения упражнений. Упражнение, оцененное в «2» балла, в общую сумму не входит.

Содержание упражнений и их оценка

1	Акробатика	А. - И.П. - полуприсед, руки назад («старт пловца») 1. Прыжок кувырок вперед - 1,0. 2. Кувырок вперед в упор присев – 0,5. 3. Стойка на голове и руках - 3,5. 4. Опускание на упор, присев – 0,5. 5. Встать на одну, другую вперед, руки вверх – 1,0. 6. Переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в сторону -3,5. 7. Приставить ногу, руки вниз - о.с.	Б. - И.П. - основная стойка. 1. Левую вперед, руки вверх – переворотом влево с поворотом налево в стойку на правой, левую вперед на носок, руки вверх - 3,5. 2. Толчком левой и махом правой стойка на руках - обозначить - 3,0. 3. Кувырок вперед в упор присев - 1,0. 4. Полуприсед, руки назад (старт «пловца»), длинный кувырок вперед - 2,0. 5. Прыжок прогибаясь, руки в стороны-кверху - 0,5.	Оценка		
				«3»	«4»	«5»
2	Перекладина	подтягивание в висе, хватом сверху (раз)	6	9	12	
3	Брусья	угол в упоре - держать (сек)	3	5	6	
4	Опорный прыжок	конь в длину, высота - 120 см.; прыжок ноги врозь	Оценка – 10			

5	Упражнения на гимнастических снарядах	Переключательная низкая	
		<p>А. – И.П. - вис стоя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Силой подъем переворотом в упор - 3,0. 2. Перемах правой в упор и перехват руками в хват снизу - 0,5. 3. Оборот вперед в упоре, ноги врозь правой - 3,5. 4. Поворот направо кругом с перемахом левой ноги и перехватом левой рукой - упор - 1,5. 5. Махом назад, соскок с поворотом кругом (в любую сторону) - 1,5. 	<p>Б. – И.П. - вис стоя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом верхом в упор - 3,0. 2. Оборот назад в упоре - 4,0. 3. Перемах правой в упор ноги врозь - 0,5. 4. Перемах левой в хват снизу и поворот налево кругом с перехватом правой, в упор, левая в сторону опорой стопой о переключательную - 1,0. 5. Махом правой и толчком левой соскок влево (спиной к переключательной) - 1,5.
		Брусья средние	
		<p>А. – И.П. - упор на руках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание - 0,5. 2. Подъем разгибом в сед ноги врозь - 3,0. 3. Перехват руками вперед согнувшись в сед ноги врозь - 3,5. 4. Перехват руками в хват за концы и перемах внутрь - 0,5. 5. Мах вперед - 0,5. 6. Махом назад соскок перемахом одной через жердь с поворотом на 90° - 2,0. 	<p>Б. – И.П. - упор на руках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание в упоре на руках - 0,5. 2. Махом вперед подъем в сед, ноги врозь - 3,0. 3. Перехват руками вперед и стойка на плечах силой согнувшись - 3,5. 4. Кувырок вперед ноги врозь - 0,5. 5. Перемах внутрь и мах назад - 0,5. 6. Махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду - 2,0.

Женщины:

1. Акробатика (одно упражнение из двух по выбору).
2. Лазание по канату любым способом.
3. Вис углом на гимнастической стенке (количество раз).
4. Опорный прыжок.
5. Упражнение на р/в брусьях (одно из упражнений по выбору).

Оценка выводится из суммы баллов, набранных в результате выполнения упражнений. Упражнение, оцененное в два балла, в общую сумму не входит.

Содержание упражнений и их оценка

1	Акробатика	<p>А. - И.П. - основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев - кувырок вперед - 1,0. 2. Кувырок вперед - лечь на спину руки вверх - 1,0. 3. «Мост» - 3,5. 4. Поворот налево (направо) в упор присев - 2,0. 5. Кувырок назад - 1,5. 6. Прыжок прогибаясь, руки в стороны - кверху - 1,0. 	<p>Б. - И.П. — основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев - кувырок вперед - 1,0, 2. Перекатом назад стойка - 2,5 3. Кувырок назад в упор стоя на одном колене, другая нога назад - 3,5. 4. Махом одной упор присев встать, руки вверх - 0,5. 5. Переворот в сторону - основная стойка - 2,5. 		
				Оценка	
			«3»	«4»	«5»
2	Лазание по канату с помощью ног (м).		3	4	5

3	В висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла (раз)	12	16	20
4	Опорный прыжок	козел в ширину, высота - 125 см.; мостик на расстоянии 1 м от козла; прыжок ноги врозь	Оценка -10	
5	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Брусья разной высоты</i>		
		<p>А. - И.П. - вис хватом за в/ж.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание изгибами - 0,5. 2. Махом вперед вис на левой, правая вперед -1,0. 3. Махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж - 4,5. 4. Спад назад с перемахом, согнув ноги, в вис лежа на н/ж- 1,5 5. Скрестным перехватом поворот на левом бедре, правую руку в сторону - 0,5. 6. Хватом правой снизу за телом, соскок с поворотом направо кругом - 2,0. 	<p>Б. - И.П. - вис хватом за в/ж.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание изгибами - 0,5. 2. Махом вперед вис присев на н/ж - 1,0. 3. Подъем в упор на в/ж - 3,5. 4. Спад назад с перемахом согнув ноги в вис на н/ж - 1,5. 5. Скрестным перехватом поворот направо в сед на правом бедре левую руку в сторону - 0,5. 6. Хватом левой рукой сзади перемах двумя вправо в сед на н/ж, лицом к в/ж, с перехватом левой за н/ж - 1,0. 7. Соскок назад - 2,0. 	
		(Оба упражнения можно выполнять в любую сторону)		