

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

Вступительный экзамен «Физическая культура» – общефизическая подготовка (ОФП), включает 5 заданий, из них 4 обязательных задания для всех (независимо от специализации избранного вида спорта) и одно (пятое) задание по выбору, связанное со спортивной специализацией.

Обязательные задания (см. таблицу 1):

1. Челночный бег 3x10 м, сек (ловкость, быстрота), М и Ж;
2. Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности мышц ног), М и Ж;
- 3.а. Подтягивание в висе, кол-во раз (сила рук), М;
- 3.б. Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке, сек (сила пресса), Ж;
4. Плавание – 100 м, сек., любым способом (выносливость), М и Ж.

Задания по выбору (с учетом избранного вида спорта, см. таблицу и описание содержания заданий по спортивным играм): бег 100 м, мин. (легкая атлетика) – М и Ж;

кросс М – 3000 м, мин и Ж – 2000 м – (лыжный спорт, туризм);

кросс 1000 м, М и Ж (спортивное ориентирование);

сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз – М (гимнастика, армспорт, единоборства);

сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз – Ж (гимнастика, акробатика и др.);

спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (по выбору) – игровые комбинации на технику исполнения – М и Ж.

Критерии оценки практических результатов по 100 балльной системе представлены в сводной таблице и таблице 1 данной программы.

Таблица 1

**Критерии оценки общей физической подготовки – ОФП,
в баллах**

Вид	Оценка, балл	Мужчины			Женщины		
		100 – 80	79-56	55-32	100 - 80	79-56	55-32
1. Челночный бег, М и Ж, 3 x 10 м, сек.	7,2	7,7	8,1	8,4	8,9	9,4	
2. Прыжок в длину с места, М и Ж, см	255	230	180	220	200	170	
3. А. Подтягивание в висе – М, раз	16	12	5	-	-	-	
3 Б. Удержание угла в висе на гимн. стенке – Ж, сек.	-	-	-	9,0	6,0	3,0	
4. Плавание 100 м, М и Ж, мин. (стиль любой)	1.30	1.45	Без учета времени 30 бал.	1.40	2.00	Без учета времени 30 бал.	

Таблица 2

Задания по выбору (одно из предлагаемых на усмотрение абитуриента):

Вид	Оценка, балл	Мужчины			Женщины		
		80 и более	79-56	55-32	80 и более	79-56	55-32
1. Бег, 100 м, сек.	13,8	14,5	15,2	15,8	16,5	17,2	
2. Кросс: 3000 м – М; 2000 м – Ж 1000 м – М и Ж, мин.	9.43 - 3.45	10.44 - 4.40	12.20 - 4.45	- 7.40 4.15	- 8.35 5.15	- 9.48 6.20	
3. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях – М, кол-во раз	16	12	8	-	-	-	
3а. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – Ж, кол-во раз	-	-	-	18	14	10	
4. Футбол, сек.	14	16	18	-	-	-	
5. Баскетбол, сек.	20	22	24	22	24	26	

6. Волейбол, балл	оценивается визуально экзаменатором техника и точность выполнения заданий					
7. Гандбол, сек.	24	25	26	29	30	31

Примечание: Итоговая оценка за экзамен по физической культуре (ОФП – практика) выставляется по средне-арифметическому результату, от набранной суммы за пять заданий показанной абитуриентом (см. таблицу 1). Оценка «неудовлетворительно» за результат одного из заданий (т.е. ниже 32 баллов) – в сумму баллов не входит.

Содержание заданий по выбору – спортивные игры (игровые комбинации)

1. Футбол

Мяч находится в середине лицевой стороны ворот, четыре стойки для обводки расположены вдоль середины площадки, на расстоянии 8 м через 1,5 – 2 м друг от друга. Стойка № 1 расположена в 5 м от центральной точки. Абитуриент обязан выполнить ускорение до стойки № 1 лицом вперед и оббежав ее, вернуться к началу движения спиной вперед. Затем, поднять мяч с пола ногой и, жонглируя им, преодолеть расстояние до стойки № 1. Мяч не должен коснуться пола. При жонглировании необходимо выполнить не менее 8 касаний стопой мяча в любой последовательности (левой, правой ногой). После этого обвести мячом 4 стойки и с 9-метровой линии осуществить удар мячом в ворота (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху).

Время выполнения комбинаций определяется с момента 1 движения и до пересечения мячом линии ворот (см. таблицу 1, задания по выбору).

При невыполнении хотя бы одного заданий комбинации ставится оценка «2» (два).

2. Баскетбол

Абитуриент находится на лицевой линии площадки в углу. По сигналу экзаменатора абитуриент бежит к центру поля и получает мяч от игрока, находящегося в центральном круге, делает остановку и поворот вперед или назад, после чего обводит центральный круг и продолжает ведение к щиту с правой стороны. Приблизившись к

щиту, ловит мяч и выполняет бросок одной рукой от плеча или двумя руками снизу в движении (обязательно попасть в кольцо). Подбирает мяч, обводит трехсекундную зону и выполняет бросок с левой стороны (обязательно попасть). Подбирает мяч и выполняет штрафной бросок. Если мяч попадает в кольцо после штрафного броска, секундомер останавливается. Если мяч не попадает в кольцо, то игрок выводит мяч за трех очковую линию и в этот момент секундомер останавливается. На выполнение комбинации устанавливается время (см. таблицу 1, задания по выбору).

3. Волейбол

Абитуриент находится на лицевой линии площадки с мячом в углу первой зоны. По сигналу экзаменатора он начинает продвигаться вперед к сетке, делая 4 – 5 передач перед собой двумя руками сверху. Войдя во вторую зону и не ловя мяч, экзаменуемый продвигается вдоль сетки, выполняя 4 – 5 передач над собой двумя руками сверху. Войдя в четвертую зону, абитуриент делает передачу мяча двумя руками снизу вперед к лицевой линии. После прохождения лицевой линии, он ловит мяч и выполняет подачу мяча на точность через сетку по заданию экзаменатора (см. таблицу 1, задания по выбору).

4. Гандбол

Абитуриент выполняет 3 ускорения лицом вперед и 3 ускорения спиной вперед от 6-ти метровой до 9-ти метровой линии с обеганием расположенных на линиях стоек. Затем абитуриент делает ускорение к противоположной зоне вратаря, где также выполняется по три ускорения от 6 до 9 – метровой линии и обратно. После этого экзаменуемый берет лежащий на 6-метровой линии мяч, делает ведение до противоположной 9-

метровой линии и выполняет бросок по воротам. Время фиксируется по пересечению мячом линии ворот.

На выполнение комбинации устанавливается время (см. таблицу 1, задания по выбору).