


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»
В.Н. Шляхтов
« 26 » сентября 2017 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта:
легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства,
гимнастика, спортивное ориентирование

Квалификация «бакалавр»

Великие Луки, 2017

Программа дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование, составлена профессорско-преподавательским составом кафедр «Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств», «Теории и методики гимнастики», «Теории и методики легкой атлетики» «Теории и методики лыжного спорта», «Теории и методики спортивных игр» в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 октября 2015 г. N 1147 «Об утверждении порядка приема на обучение по программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» и утверждена на заседании Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности в ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» проводятся с целью определения уровня физической подготовленности, степени готовности поступающих осваивать основную образовательную программу высшего образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

Абитуриент направления подготовки 49.03.01 *Физическая культура* по профилям подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование должен владеть знаниями и умениями по дисциплинам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивное ориентирование», «Спортивные игры», «Единоборства».

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности состоят из *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»*. *Оценивается в 40 баллов*. Включает в себя выполнение 5 упражнений:

- бег 100 метров (девушки и юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши);
- за 1 минуту сед из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой (юноши и девушки);
- из стойки наклон (юноши и девушки);
- бег 1000 метров (юноши) и 800 метров (девушки).

Данные упражнения входят во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и проводятся в один день.

Профессиональные испытания в избранном виде спорта (Оценивается в 60 баллов): легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Результат профессионального испытания по ОФП «Спортивное многоборье» оценивается в 40 баллов (в каждом из 5 упражнений абитуриент может набрать 8 баллов).

Итоговая оценка за профессиональное испытание по ОФП «Спортивное многоборье» выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом по всем видам (бег 100 метров, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши), из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой - сед, из стойки наклон (юноши и девушки), бег 800 (девушки) и 1000 метров (юноши)). Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Нормативы *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура приведены в таблицах 1-6.

Таблица 1. Нормативы в беге на 100 метров (с)

возраст	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4
29-39 лет	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,2	15,4	15,6	15,8	16,2	16,4	16,8	17,2
40 лет и старше	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	16,2	16,4	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8

Таблица 2. Нормативы в беге на 1000 (мужчины) и 800 метров (женщины) (мин)

возраст	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	о" гп	с" ин сп	сэ о" сп	о ин сп	о о" сп	ин сп	о" сп	сд ин сп	о" о" сп	о о" сп	о" о" гп	сд ин сп	о" о" сп	ин сп	о" о" сп	ин сп
29-39 лет	о" о" сп	о о" сп	сд о" сп	о ин сп	о" о" сп	с" о" сп	о" о" сп	ин ин сп	м о" сп	с" о" сп	ин" о" сп	сд ин сп	сэ ин гп	о" о" сп	с" ин сп	о" ин сп
40 лет и старше	3.40,0	3.45,0	3.50,0	3.55,0	4.00,0	4.05,0	4.10,0	4.15,0	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.50,0	3.55,0	4.00,0	4.05,0	4.10,0

Таблица 3. Нормативы в подтягивании (юноши, мужчины), (кол-во раз)

	БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	15	14	13	12	11	10	9	8
29-39 лет	14	13	12	11	10	9	8	7
40 лет и старше	13	12	11	10	9	8	7	6

Таблица 4. Нормативы в сгибании-разгибании рук в упоре лежа (девушки, женщины), (кол-во раз)

	БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	14	13	12	11	10	9	8	7
29-39 лет	13	12	11	10	9	8	7	6
40 лет и старше	12	11	10	9	8	7	6	5

Таблица 5. Нормативы теста «Подъем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в сед», (кол-во раз за 1 минуту)

баллы возрасту	Юноши, Мужчины								Девушки, женщины							
	БАЛЛЫ								БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	50	48	46	44	42	40	38	36	40	36	32	28	24	20	18	16
29-39 лет	46	44	42	40	38	36	34	32	30	26	22	18	16	14	12	10
40 лет и старше	40	38	36	34	32	30	28	26	20	18	16	14	14	12	10	6

Таблица 6. Нормативы теста «Из стойки наклон» (для всех возрастов)

возраст	БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1
16-28 лет	Наклон с захватом ног, грудная клетка и лоб прижаты к ногам	Наклон с захватом, лбом коснуться ног	ладони рук прижаты к полу	2/3 ладони каждой руки прижаты к полу	пальцы рук касаются пола	Расстояние между пальцами и полом менее 5 см	Расстояние между пальцами и полом 5 - 10 см	Расстояние между пальцами и полом более 10 см

29-39 лет	Наклон с захватом, лбом коснуться ног	ладони рук прижаты к полу	2/3 ладони каждой руки прижаты к полу	Пальцы рук касаются пола	Расстояние между пальцами и полом менее 5 см	Расстояние между пальцами и полом 5 - 10 см	Расстояние <i>между пальцами</i> и полом 10-15 см	Расстояние между пальцами и полом более 15 см
40 лет и старше	ладони рук прижаты к полу	2/3 ладони каждой руки прижаты к полу	пальцы рук касаются пола	Расстояние между пальцами и полом менее 5 см	Расстояние между пальцами и полом 5 - 10 см	Расстояние между пальцами и полом 10-15 см	Расстояние между пальцами и полом 15-20 см	Расстояние между пальцами и полом более 20 см

Требования к профессиональным испытаниям в избранном виде спорта: легкая атлетика, единоборства, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт, спортивное ориентирование оцениваются в 60 баллов. Итоговая оценка выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом во всех тестах или контрольных упражнениях избранного вида спорта.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Требования для абитуриентов, поступающих на направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**, по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта **легкая атлетика**, при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта. Абитуриент выступает в любом, из представленных в таблице, виде легкой атлетики с соблюдением действующих правил соревнований.

Юноши

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Тройной (м)	Длинка (м)	Высота (м)	Бег 110 м с\б (с)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	43,4	34,40	10,25	12,12	5,67	1,6	17,8	10.15,0	4.42,0	2.18,7	0.59,3	25,3	12,6
54	43,0	34,00	10,00	12,00	5,60	1,55	18,0	10.20,0	4.45,0	2.20,0	1.00,0	25,6	12,7
47	42,6	33,60	9,75	11,82	5,53	1,52	18,2	10.25,0	4.48,0	2.21,2	1.00,7	25,9	12,8
40	42,2	33,20	9,50	11,75	5,46	1,50	18,4	10.30,0	4.51,0	2.22,5	1.01,4	26,2	12,9
33	41,8	32,80	9,25	11,62	5,39	1,47	18,6	10.35,0	4.54,0	2.23,7	1.02,1	26,5	13,0
27	41,4	32,40	9,00	11,50	5,32	1,45	18,8	10.40,0	4.57,0	2.25,0	1.02,8	26,8	13,1
21	41,0	32,00	8,75	11,37	5,25	1,42	19,0	10.45,0	5.00,0	2.26,2	1.03,5	27,1	13,2
15	40,6	3 1.60	8,50	11,25	5,18	1,40	19,2	10.50,0	5.03,0	2.27,5	1.04,2	27,4	13,3
10	40,2	3 1.20	8,25	11,12	5,П	1,37	19,4	10.55,0	5.06,0	2.28,7	1.04,9	27,7	13,4
5	39,8	30,80	8,00	11,00	5,04	1,35	19,6	11.00,0	5.09,0	2.30,0	1.05,6	28,0	13,5
0	39,4	30,40	7,75	10,82	4,97	1,32	19,8	11.05,0	5.12,0	2.31,2	1.06,3	28,3	13,6

Девушки

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Тройной (м)	Длинка (м)	Высота (м)	Бег 100м с\б (с)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	25,5	28,5	8,6	10,40	4,65	1,42	18,3	12.23,0	5.37,0	2.43,0	1.09,0	30,7	14,7
54	25,0	28,0	8,5	10,35	4,60	1,40	18,5	12.30,0	5.40,0	2.45,0	1.10,0	31,0	14,8
47	24,5	27,5	8,4	10,30	4,55	1,38	18,7	12.37,0	5.43,0	2.47,0	1.11,0	31,3	14,9
40	24,0	27,0	8,3	10,20	4,50	1,37	18,9	12.44,0	5.46,0	2.49,0	1.12,0	31,6	15,0
33	23,5	26,5	8,2	10,15	4,45	1,36	19,1	12.51,0	5.49,0	2.51,0	1.13,0	31,9	15,1
27	23,0	26,0	8,1	10,10	4,40	1,35	19,3	12.58,0	5.52,0	2.53,0	1.14,0	32,2	15,2
21	22,5	25,5	8,0	10,05	4,35	1,35	19,5	13.05,0	5.55,0	2.55,0	1.15,0	32,5	15,3
15	22,0	25,0	7,9	10,0	4,30	1,32	19,7	13.12,0	5.58,0	2.57,0	1.16,0	32,8	15,4
10	21,5	24,5	7,8	9,95	4,25	1,31	19,9	13.19,0	6.01,0	2.59,0	1.17,0	33,1	15,5
5	21,0	24,0	7,7	9,90	4,20	1,30	20,1	13.26,0	6.04,0	3.01,0	1.18,0	33,4	15,6
0	20,5	23,5	7,6	9,85	4,15	1,27	20,3	13.33,0	6.07,0	3.03,0	1.19,0	33,7	15,7

Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Абитуриенту предлагается выполнить из 4-х предложенных упражнений 3 вида гимнастического многоборья по выбору. Судейство проводится тремя экспертами из 10,0 баллов согласно правилам соревнований. Результаты переводятся в баллы, в соответствии с ниже представленной таблицей. Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений - 60 баллов.

Таблица оценки уровня специальной подготовленности

Оценка за выполнение в соответствии с правилами соревнований	Результат конкурсного испытания по избранному виду спорта.
8,5 бал. и выше	20 бал
8,4 бал.	19 бал.
8,3 бал.	18 бал.
8,2 бал.	17 бал.
8,1 бал.	16 бал.
7,9 бал.	15 бал.
7,8 бал.	14 бал.
7,7 бал.	13 бал.
7,6 бал.	12 бал.
7,5 бал.	11 бал.
7,4 бал.	10 бал.
7,3 бал.	9 бал.
7,2 бал.	8 бал.
7,1 бал.	7 бал.
7,0 бал.	6 бал.
6,9 бал.	5 бал.
6,8 бал.	4 бал.
6,7 бал.	3 бал.
6,6 бал.	2 бал.
6,5 бал.	1 бал.

Упражнения гимнастического многоборья для девушек

1. Вольные упражнения

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Переворот боком «колесо»;
2. Стойка на руках - кувырок вперед;
3. «Мост» или шпагат;
4. Переворот вперёд или назад;

5. Два гимнастических или хореографических прыжка;
6. Равновесие;
7. Любое сальто или кувырок прыжком.

2. Брусья разновысокие

1. Из виса на в/ж лицом к н/ж размахивания изгибами и перемах в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж;
2. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж;
3. Спад назад в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж;
4. Поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом (поворот в сед на бедре и соскок разрешается выполнять в другую сторону).

3. Бревно

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Переворот в сторону, вперёд или назад или кувырок;
2. Поворот на 360° или 180° в стойке на одной или приседе на одной;
3. Два прыжка со сменой положения ног;
4. Прыжок шагом;
5. Любой вид равновесия с прямой свободной ногой;
6. Соскок сальто или переворот любого вида.

4. Опорный прыжок

Гимнастический стол, высотой 125см.

Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:

- переворот вперёд;
- прыжок согнув ноги.

Упражнения гимнастического многоборья для юношей

1. Вольные упражнения

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Равновесие;
2. Силовая стойка на руках (держать);
3. Любой переворот;
4. Любой элемент с проявлением гибкости (мост, шпагат, наклон в седе);
5. Кувырок вперёд прыжком или сальто любое.

2. Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад;
2. Угол, держать;
3. Силой, согнувшись, стойка на плечах;
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь;
5. Размахивание в упоре;

6. Соскок махом назад прогнувшись или махом вперед прогнувшись с поворотом кругом внутрь.

3. Перекладина

1. Подъём разгибом или подъем переворотом в упор;
2. Отмах и оборот назад в упоре;
3. Мах дугой в вис - мах назад;
4. Махом вперед поворот кругом в вис разным хватом;
5. Махом вперед поворот кругом с перехватом в вис хватом сверху;
5. Соскок махом назад прогнувшись.

4. Опорный прыжок

Гимнастический стол, высотой 135см.

Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:

- переворот вперед;
- прыжок согнув ноги.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить произвольно выбранные 2 упражнения классификационной программы по программе ФИЖ на текущий год. Судейство проводится согласно правилам соревнований. Оценка определяется по сумме баллов за 2 вида.

Кол-во групп трудности	Оценка в баллах (техника исполнения)						
	30,0 баллов	25,0 баллов	20,0 баллов	15,0 баллов	10,0 баллов	5,0 баллов	0,0 баллов
6-9	10,0- 9,1	9,0- 8,6	8,5- 8,0	7,9- 7,5	7,4- 7,0	6,9 -6,0	5,9 и менее

Максимальная оценка за 2 вида - **60** баллов.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить три предложенные упражнения. Судейство проводится тремя экспертами из 10,0 баллов согласно правилам соревнований. Результаты переводятся в баллы, в соответствии с ниже представленной таблицей. Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений - 60 баллов.

Таблица оценки уровня специальной подготовленности

Оценка за выполнение в соответствии с правилами соревнований	Результат конкурсного испытания по избранному виду спорта.
8,5 бал. и выше	20 бал

8,4 бал.	19 бал.
8,3 бал.	18 бал.
8,2 бал.	17 бал.
8,1 бал.	16 бал.
7,9 бал.	15 бал.
7,8 бал.	14 бал.
7,7 бал.	13 бал.
7,6 бал.	12 бал.
7,5 бал.	11 бал.
7,4 бал.	10 бал.
7,3 бал.	9 бал.
7,2 бал.	8 бал.
7,1 бал.	7 бал.
7,0 бал.	6 бал.
6,9 бал.	5 бал.
6,8 бал.	4 бал.
6,7 бал.	3 бал.
6,6 бал.	2 бал.
6,5 бал.	1 бал.

ДЕВУШКИ

1. Рондат - три фляка;
2. Рондат - фляк - фляк - сальто назад в группировке;
3. Рондат - фляк - фляк - сальто назад прогнувшись.

ЮНОШИ

1. Рондат - три фляка - сальто назад;
2. Рондат - фляк - фляк - сальто назад прогнувшись;
3. Рондат - фляк - фляк - пируэт.

Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений **60** баллов

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Поступающие выполняют **два** упражнения:

Первое - упражнение классификационной программы по спортивной аэробике или фитнес-аэробике или других спортивно-оздоровительных или танцевальных направлений;

Второе - акробатическая комбинация включающая следующие элементы:

1. Переворот боком «колесо»;
2. Кувырок вперед;
3. Стойка на руках (обозначить);
4. Мост;
5. Шпагат;
6. Равновесие;

7. Прыжок с поворотом кругом на 360 °.

Оценка определяется по сумме баллов за 2 упражнения.

Кол-во групп трудности	Оценка в баллах (техника исполнения)						
	30,0 баллов	25,0 баллов	20,0 баллов	15,0 баллов	10,0 баллов	5,0 баллов	0,0 баллов
6-9	10,0- 9Д	9,0- 8,6	8,5- 8,0	7,9- 7,5	7,4- 7,0	6,9 -6,0	5,9 и менее

Максимальная оценка за 2 вида - **60** баллов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, футбол)

БАСКЕТБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (комплексное упражнение, передача мяча, штрафные броски, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 4 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Комплексное упражнение. Участник по сигналу начинает ведение мяча из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом. Обводит три стойки правой - левой-правой руками и выполняет бросок в движении из под щита (с двух шагов), ловит этот же мяч и продолжает ведение мяча в обратную сторону кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает бросок в движении с двух шагов из под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и обязательное попадание мяча в корзину. При непопадании подбирается мяч и следует повторный бросок до попадания. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после попадания в корзину (оценивается время выполнения в секундах).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Комплексное упражнение юноши)	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	19,0	19,2	19,4	19,6	19,8	20,0	20,2	20,4	20,6
Комплексное упражнение (девушки)	19,0	19,2	19,4	19,6	19,8	20,0	20,2	20,4	20,6	20,8	21,0	21,2	21,4	21,6

2. Передача мяча. Из исходного положения, стоя лицом к стене, выполняется передача способом двумя руками от груди в квадрат 50х50 см, начерченный на стене на расстоянии юноши - 3 м, девушки- 2 м (оценивается количество попаданий за 30 секунд).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Передачи мяча (юноши и девушки)	24	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

3. Штрафные броски. Выполняется 10 бросков в соответствии с действующими правилами соревнований (оценивается количество попаданий).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Штрафные броски (юноши и девушки)	10	9	8	7	6	5		4		3		2		1

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ВОЛЕЙБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (передача мяча в парах двумя руками снизу, нападающий удар, верхняя подача, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 4 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Передача мяча в парах двумя руками снизу на расстоянии 9 м, высота передачи выше верхнего края сетки, не выходя за линию нападения (оценивается количество передач).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Передача мяча (юноши и девушки)	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1

2. **Нападающий удар.** Игрок выполняет 6 нападающих ударов (из зоны 3) в зоны площадки 1, 6, 5 по заданию экзаменатора (оценивается количество попаданий в заданную зону).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нападающий удар (юноши и девушки)	6			5			4			3			2	1

3. **Верхняя подача** (любым способом) из 6 попыток по зонам площадки по заданию экзаменатора (оценивается количество попаданий).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Верхняя подача (юноши и девушки)	6			5			4			3			2	1

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ФУТБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (удары по мячу в цель, удары по мячу в цель после ведения, передача мяча на дальность, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая

Баллы	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Бросок мяча рукой	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

Баллы	7	6	5	4	3	2	1
Бросок мяча рукой	21	20	19	18	17	16	15

Удары по мячу ногой с руки на дальность и точность в коридоре шириной 5 м. Дается две попытки. Зачет по лучшей (оценивается дальность удара в м.).

Баллы	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Удар по мячу ногой с руки	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	31

Баллы	7	6	5	4	3	2	1
Удар по мячу ногой с руки	30	29	28	27	26	25	24

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ЕДИНОБОРСТВА

Требования для абитуриентов, поступающих на направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**, по профилю подготовки - спортивная

тренировка в избранном виде спорта **единоборства (самбо, бокс)**, при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта.

САМБО

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 6 контрольных тестов (броски за 30 секунд, специальные борцовские упражнения, акробатические упражнения, технико-тактическое мастерство, координация движений, соревнования), в каждом из которых он может набрать 10 баллов. Итоговый результат суммируется из результатов 6 тестов. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Броски за 30 секунд

Борец выполняет неповторяющиеся приемы, бросая двух партнеров по очереди.

Техника выполнения упражнений оценивается двумя экспертами по 5-и балльной шкале.

			Баллы / Количество приемов		
Мужчины	Весовые категории	1	10/15	8/14	6/13
		2	10/14	8/13	6/12
		3	10/13	8/12	6/11
Женщины		1	10/14	8/13	6/12
		2	10/13	8/12	6/11
		3	10/12	8/11	6/10

Весовые категории: 1. Легкие - 52, 57, 62.
 2. Средние - 68, 74, 82.
 3. Тяжелые - 90, 100, +100.

2. Специальные борцовские упражнения

1. Забегания на борцовском мосту 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Условия выполнения: не отрывать ладони от ковра, смотреть в одну точку (голова - на месте).

2. Переходы с переднего борцовского моста на задний (по 5 раз). Выполняется без раскачки (с первого раза), плечи не касаются ковра.

3. Из исходного положения стоя принять положение заднего борцовского моста. Выполняется за счет прогиба в пояснице, а не приседа.

Техника выполнения упражнений оценивается двумя экспертами по 5-и балльной шкале. Время выполнения упражнений не регламентируется.

Оценка за выполнение специальных борцовских упражнений (баллы)	5	4	3
--	---	---	---

Количество баллов	10	8	6
-------------------	----	---	---

3. Акробатические упражнения

Оценивается умение выполнять: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад с выходом на прямые ноги, приемы самостраховки (на левый бок, на правый бок, на спину кувырком), «колесо», «рондат», подъем с разгибом (с головы и с рук), полет кувырок (в длину, в высоту), сальто вперед.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение акробатических упражнений (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

4. Техничко-тактическое мастерство

1. Испытуемый должен выполнить 20 технических действий в стойке (броски вперед, назад, каждое техническое действие должно быть выполнено в правую и в левую сторону).

2. Испытуемый должен выполнить 15 технический действий в партере (все виды удержания, болевые приемы на ноги и на руки).

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение техничко-тактических действий (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

5. Координация движений

Испытуемый становится на краю ковра и по команде преподавателя выполняет 30 кувырков вперед по периметру ковра. После чего он проходит по ровной линии длиной 5 метров, сохраняя равновесие.

Техника выполнения упражнений оценивается по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение упражнения на координацию движений (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

6. Соревнования

1. Испытуемый должен провести не менее 4 соревновательных схваток с разными соперниками. Время схваток 4 минуты.

2. Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-

и балльной шкале.

Оценка соревнования (баллы)	5	4	3
Количество начисленных баллов	10	8	6

БОКС

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения:

- нанесение быстрых акцентированных ударов по настенной подушке за 15 секунд;
- прыжки на скакалке за 2 минуты;
- технико-тактическая подготовка и выполнение технических приемов бокса;
- вольный бой - 3 раунда по 3 минуты

в каждом из которых он может набрать 15 баллов. Итоговый результат суммируется из результатов бтестов. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Нанесение быстрых акцентированных ударов по настенной подушке за 15 секунд.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Количество ударов за 15 сек.	40	37	35
Оценка	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

2. Прыжки на скакалке за 2 минуты:

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Количество прыжков (раз)	250	210	180
Оценка	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

3. Техничко-тактическая подготовка и выполнение технических приемов бокса.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

- техника нанесения и выполнения прямых, боковых, ударов снизу (в голову, корпус);
- условный бой с противником на длинной, средней и ближней дистанциях;
- условный бой с боксером «левой».

Оценка за выполнение технических действий	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

4. Вольный бой - 3 раунда по 3 минуты.

Оценка за проведенный бой	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	3	11

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 3 контрольных упражнения (кросс по пересеченной местности, имитация двухшажного попеременного классического хода, прыжковая имитация двухшажного одновременного конькового хода), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 3 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Кросс по пересеченной местности - максимальный балл - 30

Результаты в кроссе по пересеченной местности		
баллы	Юноши 5000 м. (мин, с)	Девушки 3000 м. (мин, с)
30	18.00	13.00
28	18.10	13.10
26	18.20	13.20
24	18.30	13.30
22	18.40	13.40
20	18.50	13.50
18	19.00	14.00
16	19.10	14.10
14	19.20	14.20
12	19.30	14.30
10	19.40	14.40

8	19.50	14.50
6	20.00	15.00
4	20.10	15.10
2	20.20	15.20
1	20.30	15.30

2. Имитация двухшажного попеременного классического хода с лыжными палками в подъем 50 м. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка - 15 баллов:

- завершенное отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах);
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах);
- выраженная фаза полета;
- туловище участвует в отталкивании.

Оценка 10 баллов:

- неактивный мах рукой с выносом локтей в стороны;
- неактивный мах ногой;
- нарушена линейность движения в махе и отталкивании рук или ног.

Оценка 5 баллов:

- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания;
- значительные колебания туловища;
- слабо выраженная фаза полета.

3. Прыжковая имитация двухшажного одновременного конькового хода. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка - 15 баллов:

- завершенное отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах);
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах);
- выраженная фаза полета;
- туловище участвует в отталкивании;
- наблюдается при передвижении коньковая траектория.

Оценка 10 баллов:

- неактивный мах руками и ногой;
- нарушена одновременность отталкивания руками и ногой;
- траектория конькового стиля передвижения выражена недостаточно.

Оценка 5 баллов:

- неполное выпрямление рук, ноги после выполнения элемента отталкивания;
- значительные колебания туловища;
- слабо выраженная фаза полета;

- слабо выражена траектория конькового стиля.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 3 контрольных упражнения (кросс по пересеченной местности, азимутальный ход, поиск контрольных пунктов на местности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 3 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Кросс по пересеченной местности - максимальный балл - 30

Результаты в кроссе по пересеченной местности		
баллы	Юноши 5000 м. (мин, с)	Девушки 3000 м. (мин, с)
30	18.00	13.00
28	18.10	13.10
26	18.20	13.20
24	18.30	13.30
22	18.40	13.40
20	18.50	13.50
18	19.00	14.00
16	19.10	14.10
14	19.20	14.20
12	19.30	14.30
10	19.40	14.40
8	19.50	14.50
6	20.00	15.00
4	20.10	15.10
2	20.20	15.20
1	20.30	15.30

2. Азимутальный ход, выход по указанному азимуту на точку с расстояния 100 м. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка - **15 баллов:**

- точный выход на точку или отклонение ± 5 м.

Оценка **10 баллов:**

- отклонение от точки $\pm 5-10$ м

Оценка **5 баллов:**

- отклонение от точки $\pm 10-15$ м.

3. Поиск контрольных пунктов на местности из 5 установленных по выбору за контрольное время по спортивной карте (КВ 10 мин). Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка - **15 баллов**- 5 КП

Оценка **10 баллов**- 4 КП

Оценка **5 баллов** - 3 КП

Информация о сроках проведения приема документов

срок начала приема документов по очной и заочной формам обучения - **20 июня**

срок завершения приема документов, необходимых для поступления, от лиц, поступающих на обучение по результатам дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности по очной форме обучения, - **15 июля**

срок завершения приема документов, необходимых для поступления, от лиц, поступающих на обучение по результатам иных вступительных испытаний по очной форме обучения, - **26 июля**

Срок завершения приема документов на обучение по программам бакалавриата по очной форме обучения на места по договорам об оказании платных образовательных услуг срок завершения приема документов - **10 августа**

Срок завершения приема документов по заочной форме обучения по программам бакалавриата на места в рамках контрольных цифр приема - **6 августа,**

по заочной форме обучения на обучение по программам бакалавриата по договорам об оказании платных образовательных услуг - **20 августа.**

Срок завершения приема документов на обучение по программам магистратуры по очной форме обучения на места в рамках контрольных цифр приема - **23 июля;**

Срок завершения приема документов при приеме на обучение по программам магистратуры по очной форме обучения на места по договорам об оказании платных образовательных услуг - **25 июля.**

Ответственный секретарь
приемной комиссии



И.А.Филина