

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ФГБОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

«Утверждаю»  
Директор Ногинского филиала  
Университета



Программа принята на заседании  
предметно – цикловой комиссии  
Естественнонаучных и  
здоровьесберегающих дисциплин  
протокол № 5 от 19.02.2024

Председатель ЦКК   
А.Б. Филиппова

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

для абитуриентов специальности «Физическая культура»

по *физической культуре*

Форма экзамена – двигательные задания

## ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

Упражнение	Требования	Оценка	
<i>Вид: акробатика</i>			
<b>Юноши, мужчины</b>			
<b>Акробатическая комбинация</b> И.П. – О.С. – равновесие. длинный кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, упор – присев, К.П. – О.С.	<b>Описание упражнения</b> - И.П. – О.С. - равновесие (стойка на одной в наклоне вперед, вторая – назад, руки в стороны) - держать горизонталь 2 – 3 сек.; - длинный кувырок вперед (с выполнением фазы полёта) при выполнении кувырков вперед – выпрямления ног с последующей группировкой и конечным положением – упор – присев; - из упора – присев – силой выполнить стойку на голове (одновременное поднимание и выпрямление двух ног, пятки вместе), фиксация стойки – 3 сек. - вернуться в упор присев; - прыжком в основную стойку.	Обязательное соблюдение исходных и конечных положений, группировки, фазы полёта при выполнении длинного кувырка. При выполнении стойки на голове – сохранение вертикальной позы и фиксация. Допускается незначительное сгибание ног, разведение пяток, отклонение от вертикали	Зачтено
		Срыв одного из элементов или значительные нарушения техники нескольких элементов комбинации, уменьшение времени фиксации или выполнение комбинации в целом не соответствует требованиям техники.	Не зачтено
<b>Девушки, женщины</b>			
<b>Акробатическая комбинация</b> И.П. – О.С. – равновесие - два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, упор – присев, К.П. – О.С.	<b>Описание упражнения</b> - И.П. – О.С. - равновесие (стойка на одной в наклоне вперед, вторая – назад, руки в стороны) - держать горизонталь 2 – 3 сек.; - шаг вперед - упор присев; - два кувырка вперед в упор присев; - кувырок назад; - переход в полушпагат; - упор присев; – узкая стойка; - мост из положения стоя; - с поворотом в сторону упор присев; – основная стойка.	Обязательное соблюдение исходных и конечных положений, группировки, техники выполнения элементов. Фиксация стойки на лопатках и моста – 3 сек. Допускаются незначительные ошибки в технике выполнения элементов.	Зачтено
		Срыв одного из элементов или значительные нарушения техники нескольких элементов комбинации или выполнение упражнения в целом не соответствует требованиям техники	Не зачтено
<i>Вид: баскетбол</i>			
<b>Юноши, девушки, мужчины, женщины</b>			
<b>Баскетбол</b> Атака баскетбольного кольца после ведения с обводкой ориентиров (змейкой) слева, по центру и справа.	<b>Описание упражнения</b> От центральной линии, поочередно с 3-х исходных позиций, выполнить ведение мяча с обводкой четырёх ориентиров (конусов) с последующим броском в два шага: всего 3 попытки упражнения. Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и регламента. Нарушения регламента: ведение мяча шагом, нарушение правил	Правильное выполнение техники, регламента упражнения и попадание в кольцо: <i>из трёх – не менее двух попаданий</i>	Зачтено
		1. Несмотря на требуемое количество попаданий в кольцо – нарушения регламента и техники упражнения. 2. Правильное соблюдение техники и регламента упражнения при недостаточном попадании в кольцо.	Не зачтено

	обводки ориентиров (обводка слева правой рукой и наоборот), пробежка, потеря мяча, двойное ведение, нарушение траектории движения при обводке ориентиров. непопадание в кольцо. При нарушении хотя бы одного из перечисленных требований, попытка не засчитывается.		
--	--	--	--

**Вид: волейбол**

**Юноши, девушки, мужчины, женщины**

<b>Волейбол</b> <i>Передача мяча двумя руками сверху</i>	<b>Описание упражнения</b> <i>Передачи выполняются самостоятельно в круге диаметром 3м. Высота полёта мяча – 1,5м. Минимальное количество повторений – 12 раз. Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и указанного регламента.</i>	Правильное выполнение техники передач с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике, недостаточная высота полёта мяча, «подработка» мяча используя нижнюю передачу в зачет не идет.	Зачтено
		Правильное выполнение техники упражнения, но количество повторений – <i>менее 12 раз</i>	Не зачтено
		Количество повторений – <i>12 и более</i> , но при этом значительные ошибки в технике, нарушение регламента.	

**Вид: прыжок в длину с места**

**Юноши, девушки, мужчины, женщины**

<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами</b>	<b>Описание упражнения</b> <i>Из исходного положения «узкая стойка – ноги врозь на линии», отталкиваясь двумя ногами одновременно, выполнить прыжок в длину с фиксируемым приземлением на две ноги.</i>	Юноши – 215 см Девушки – 180см. Правильная техника выполнения.	Зачтено
		Невыполнение заданного норматива. Значительные ошибки в технике выполнения.	Не зачтено

**Вид: челночный бег 3x10м**

**Юноши, девушки, мужчины, женщины**

<b>Челночный бег 3x10м на результат</b>	<b>Описание упражнения</b> <i>Из исходного положения «высокий старт», по звуковому сигналу (свисток), выполнить пробегание трех отрезков по 10 м с касанием ориентира на первом и втором развороте, третий отрезок пробегается финишным рывком без касания ориентира.</i>	Юноши – 7,2 сек Девушки – 8,0 сек Правильная техника выполнения.	Зачтено
		Невыполнение заданного норматива. Значительные ошибки в технике выполнения.	Не зачтено

**Условия выполнения программы экзамена**

Программа экзамена состоит из пяти упражнений. Для успешной сдачи вступительных испытаний по физической культуре абитуриенту необходимо выполнить *три упражнения* из пяти.

Абитуриенты *возрастной группы 40 лет и старше*, выполняют нормативные требования в облегчённой форме

**Раздел «гимнастика»**

*Акробатические комбинации* без выполнения стойки на голове у мужчин, кувырка назад в полушпагат и моста и у женщин.