

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ИСПЫТАНИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по специализации баскетбол для абитуриентов АГТУ
бакалавр «Физическая культура»

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (20 бросков за 5 мин. кол-во попаданий). См. примечание 1.					
	мужчины	15	13	11	9	5
	женщины	14	12	10	7	3
2	Броски с дистанции (20 бросков за 5 мин., расстояния 4,5 м и 6,26 м поочередно) (кол-во очков). См. примечание 2.					
	мужчины	25	23	21	17	15
	женщины	22	20	17	15	10
3	Скоростная техника (обводка 3-х секундной зоны правой рукой с обязательным попаданием и в обратную сторону левой рукой с обязательным попаданием (сек). См. примечание 3.					
	мужчины	15	18	22	25	28
	женщины	17	20	24	27	30

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игру его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в такой же последовательности. Упражнение выполняется 5 мин.

2. Броски с дистанции выполняются последовательно с десяти разно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки (2 броска с расстояния 4,5 м, затем 2 броска с расстояния 6,25 м, после этого игрок переходит на следующую точку). Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углами 45 и 90 градусов к щиту. За каждое попадание с 4,5 м игроку засчитывается 2 очка, за попадание с 6,25 м 3 очка. Учитывается суммарное количество очков, набранных после выполнения всех 20 бросков. При этом высокорослым игрокам (мужчины 2 м и выше женщины 1,90 м и выше) разрешается выполнять только 2-х очковые броски с указанных точек.

3. При выполнении обводки 3-х секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры (запрещается делать «пробежки», нарушения техники ведения – тройное, двойное ведение и т.д.).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	Выпрыгивание вверх с места (см)					
	мужчины	50	45	40	35	30
	женщины	40	35	30	25	20
2	Бег 28 м (сек).					
	мужчины	4,8	5,0	5,2	5,6	6,0
	женщины	5,2	5,4	6,0	6,2	6,5
3	«Челночный бег» 66,4м (сек). см.					
	примечание	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	мужчины	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
	женщины					
4.	Метание набивного мяча назад через голову (мужчины-3кг, женщины-1кг) (м)					
	Мужчины	12	10	8	6	4
	женщины	10	8	7	6	4

ПРИМЕЧАНИЕ:

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА

1. При экспертной оценке индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре 5х5 он получает:
 «Отлично» – когда демонстрирует высокий уровень техники выполнения любого элемента баскетбола на скорости, его целесообразность выполнения в данной игровой ситуации и эффективность применения без ошибок в нападении и защите.

35 баллов

«Хорошо» – когда демонстрирует высокий уровень выполнения элементов техники игры при единичных ошибках в условиях единоборства с соперником в нападении и защите.

30 баллов

«Удовлетворительно» – когда у него отмечены существенные ошибки (пробежки, нарушения при ведении мяча – пронос мяча, двойное ведение, неумение вести мяч левой рукой на скорость и пр.) в стандартных игровых ситуациях, в нападении и защите.

25 баллов

«Неудовлетворительно» – грубые, постоянно повторяющиеся ошибки при ведении, передачах и ловли мяча, нецелесообразное применение технических приемов в нападении и защите.

20 баллов

2. При экспертной оценке индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 5х5 он получает:

«Отлично» – высокий уровень взаимодействия с любым партнером, знание классических комбинаций «отдал – выйди на свободное место», «заслон», «двойка», подстраховка в защите, переключение, умение быстро оценить игровую ситуацию и отдать голевую передачу или забить мяч самому.

30 баллов

«Хорошо» – высокий уровень взаимодействия с партнерами по команде, знание простых комбинаций «двойка», «заслон», подстраховка в защите при единичных ошибках в их выполнении

25 баллов

«Удовлетворительно» - существенные ошибки в тактических действиях, стремление только самому забить мяч без взаимодействия с партнерами, незнание элементарных тактических взаимодействий, указанных выше.

20 баллов

«Неудовлетворительно» – грубые ошибки в попытках тактического взаимодействия с партнерами, неумение выполнить элементарные взаимодействия – «отдал мяч – выйди на свободное место», «заслон», неумение видеть свободного партнера и вовремя отдать ему голевую передачу.

15 баллов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации тяжелая атлетика для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ									
		5	4	3	2	1					
1.	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ: Толчок. Рывок. Силовое троеборье.	30 баллов									
	а) вес взят без ошибок.						20 баллов				
	б) вес взят с незначительными ошибками: неполное выпрямление ног, неспособность зафиксировать вес.										
	в) вес взят с грубыми ошибками: дожим, остановка.	10 баллов									
2.	ОЦЕНКА ТАКТИКИ: Толчок. Рывок. Силовое троеборье.	30 баллов									
	а) использованы удачно все три попытки.						20 баллов				
	б) использованы удачно последние две попытки.										
	в) использована удачно одна последняя попытка.	10 баллов									

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Бег 60 м	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>баллы</u>
до 62 кг	7,8	7,9	8,0	
до 77 кг	7,7	7,8	7,9	
до 94 кг	8,0	8,1	8,2	
свыше 94 кг	8,3	8,4	8,5	
2. Прыжок в длину с места (3 попытки (см), зачет по лучшей)				
до 62 кг	230	220	210	
до 77 кг	255	245	240	
до 94 кг	250	240	230	
свыше 94 кг	245	230	225	

3. ОЦЕНКА ГИБКОСТИ:

а) И.п.- основная стойка. Наклон вперед (удерживать 3 сек.)			
- касание грудью ног с удержанием руками	4 балла		
- касание головой ног с удержанием руками	3 балла		
- касание ладонями пола.		1 балл	
б) Мост из положения лежа.			
- ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	4 балла		

- ноги слегка согнуты, плечи
незначительно отклонены от вертикали 3 балла
- ноги сильно согнуты в коленях,
плечи отклонены от вертикали на
45 градусов. 1 балл
- в) Выкрут гимнастической палки, руки
прямые.
 - узким хватом (на ширине плеч) 4 балла
 - средним хватом 3 балла
 - широким хватом (руки в стороны,
согнутые в локтевых суставах под
углом 90 градусов) 1 балл
- г) Тяга рывковая. (120 % от нормативных
требований по тяжелой атлетике).
 - 120 % от результата 1 разряда 4 балла
 - 120 % от среднего результата между
1 и 2 разрядами 3 балла
 - 120 % от результата 2 разряда 1 балл

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации спортивная гимнастика для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО:

Выполнить обязательные упражнения 3 или 2 разрядов Единой классификационной программы; для 1 разряда, КМС и МС – выполнить произвольные упражнения в вольных упражнениях и на снаряде (по выбору). Оценка из такого количества баллов:

100 % 10 баллов

90 % 8 баллов

80 % 6 баллов

Сумма баллов умножается на разрядный коэффициент:

3 разряд – 1,1

2 разряд – 1,2

1 разряд – 1,3

КМС - 1,5

МС - 2,0

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ			
		10	8	6	
1.	Девушки. Бег 20 м (с)	3,3	3,5	3,7	
2.	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	
3.	Подъем разгибом на н/ж (кол-во раз)	12	10	8	
4.	Лазание по канату (3 м) (с)	6,0	8,0	10,0	
5.	Стойка на руках (с)	40	30	20	

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ			
		10	8	6	
1.	Юноши Круги на коне (кол-во раз)	40	30	20	
2.	Подъем на кольцах (кол-во раз)	20	15	10	
3.	Лазание по канату 4 м (с)	5	7	9	
4.	Складка на ковре на скорость (кол-во/сек) 20 раз	13,0	15,0	16,5	
5.	Стойка на руках на кольцах (с)	30,0	20,0	15,0	

ГИБКОСТЬ:

1. Шпагаты: на левую, на правую, прямой.

- полное касание, держать 3 с

10 баллов

- частичное касание пола, держать 3 с

8 баллов

- частичное касание

6 баллов

2. Мост из положения стоя ноги врозь.

измеряется расстояние между пяткой и рукой (см)

Девушки

Юноши

Баллы

- 10 см

- 15 см

10

- 15 см

- 20 см

8

- 20 см

- 25 см

6

3. Складка ноги вместе.

- ноги прямые, носки оттянуты, пальцы рук за стопой, грудью прижаться к ногам;

- ноги прямые, носки оттянуты, пальцы рук касаются стоп;

- ноги согнуты, носки оттянуты, пальцы рук касаются стоп.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Гимнасты, выступающие по программе КМС и МС предоставить перечень трудности, выполняемых упражнений в письменном (графическом) виде.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации футбол для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Удары по неподвижному мячу с 16,5 в заданную половину ворот, разделенной по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли 9не ближе, чем в 10 м за воротами, 5 ударов (количество попаданий)	10	5	4	3	1
2.	Комбинированное упражнение. Испытуемый стоит на старте с мячом в руках (стартовая линия находится в 50 м от ворот), по сигналу экзаменатора подбрасывает мяч и жонглируя ногами, продвигается вперед (сделать не менее 4-х касаний мяча) обрабатывает мяч, перед 1-ой стойкой (всего 4 стойки, расстояние до первой стойки 10 м, между остальными по 5 м) и обходя их, продвигается к линии штрафной площадки, не входя в нее, производится удар в ворота. Мяч должен пройти в ворота по воздуху (сек)	<u>10</u> 15	<u>7</u> 18	<u>5</u> 21	<u>3</u> 25	<u>1</u> 28 (сек)

3. Удары по мячу в цель после ведения. баллы
От стартовой точки, расположенной 10 5 4 3 1
В 50 м от ворот, расставлены по прямой 7 8 9 10 12
линии 4 стойки: первая в 7 м от стартовой (сек)
точки, последующие – в 7 м одна от другой.
После обводки из-за пределов штрафной площадки выполняется удар в ворота.
Попадание в ворота обязательно – 2 попытки (для полевых игроков, сек.) .
4. Удары на меткость. Выполняется 3 удара по 10 7 5 3 1
неподвижному мячу в квадраты 5x5 м. 40 35 30 25 20
Оценивается попадание с дистанции (м) (м)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек).	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
2.	Пятикратный прыжок (м)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.20
3.	Челночный бег 3x20 (сек).	11.8	12.2	12.4	12.6	12.8

	ПРИМЕЧАНИЕ: первый отрезок – лицом вперед, второй – спиной вперед, третий – лицом вперед.					
4.	Кросс 1000 м (мин/сек).	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40

ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА:

Оценка технико-тактических действий.

«Отлично» – высокий уровень выполнения, целесообразное и эффективное использование технических приемов и тактических действий в нападении и защите.

40 баллов

«Хорошо» - высокий уровень выполнения при единичных ошибках использования технических приемов и тактических действий в нападении и защите.

30 баллов

«Удовлетворительно» – существенные ошибки в выполнении и использовании технических приемов и тактических действий в нападении и защите.

20 баллов

«Неудовлетворительно» – грубые ошибки в выполнении и использовании (нецелесообразное) технических приемов и тактических действий в нападении и защите.

10 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ: Вратарям выставляется за игру оценка, скорректированная дополнительным испытанием (игра в воротах).

ДЛЯ ВРАТАРЕЙ :

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ				
		10	7	6	3	1
1.	Удар с земли на дальность, точность (коридор шириной 5 м) (м)	35	30	25	20	15
2.	Бросок мяча рукой на дальность, точность (в коридор шириной 2 м) (м).	30	25	20	15	10
3.	Пенальти (11 метров) – из 10 ударов отбито. (количество мячей).	5	4	3	2	1

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации волейбол для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА :

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ	
		Мужчины	Женщины
1.	Верхняя прямая или боковая подача в зоны 1, 6, 5 (по заданию), по 5 попыток в каждую из 2-х избранных зон.	10 баллов – 9-10 подач; 8 баллов – 7-8 подач; 6 баллов – 5-6 подач; 4 балла – 3-4 подачи; 2 балла – 2-1 подачи.	
2.	Передача мяча двумя руками сверху над собой не выходя из круга диаметром = 2м, высота передачи не меньше 1,5 м над головой (оценивается техника выполнения)	10 баллов – 20 передач; 8 баллов – 15 передач; 6 баллов – 10 передач; 4 балла – 6 передач; 2 балла – 3 передачи.	
3.	Прием мяча снизу двумя руками с подачи из 6 в зону 2 и 3 (по заданию) по 5 попыток в каждую зону.	10 баллов – 9-10 приемов; 8 баллов – 7-8 приемов; 6 баллов – 5-6 приемов; 4 балла – 3-4 приема; 2 балла – 2-1 прием.	
4.	Нападающий удар из зоны 4 и 2 с передачи партнера в 1, 5, 6 (по заданию), 10 попыток по 5 из каждой зоны.	10 баллов – 9-10 н/у; 8 баллов – 7-8 н/у; 6 баллов – 5-6 н/у; 4 балла – 3-4 н/у; 2 балла – 2-1 н/у.	

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ	
		Мужчины	Женщины
1.	Челночный бег «елочкой» – 92 м.	10 баллов – 26,0; 8 баллов – 26,5; 6 баллов – 27,0; 4 балла – 27,5; 2 балла – 28,0.	10 баллов – 27,0; 8 баллов – 27,5; 6 баллов – 28,0; 4 балла – 28,5; 2 балла – 29,0.
2.	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	5 баллов – 2м80см 4 балла – 2м75см 3 балла – 2м60см 2 балла – 2м50см 1 балл – 2м40см.	5 баллов – 2м50см; 4 баллов – 2м40см; 3 балла – 2м30см; 2 балла – 2м20см; 1 балл – 200см.
3.	Прыжок вверх с разбега, толчком двух ног.	10 баллов – 80см; 8 баллов – 70см;	10 баллов – 65см; 8 баллов – 60см;

		6 баллов – 60см; 4 балла – 50см; 2 балла – 40см;	6 баллов – 55см; 4 балла – 50см; 2 балла – 45см.
4.	Прыжок вверх с места, толчком двух ног.	10 баллов – 70см; 8 баллов – 60см; 6 баллов – 55см; 4 балла – 50см; 2 балла – 40см.	10 баллов – 55см; 8 баллов – 50см; 6 баллов – 45см; 4 балла – 40см; 2 балла – 30см.
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 сек (мужчины). Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине (руки за головой) в течении 10 сек.	5 баллов – 12 раз; 4 балла – 10 раз; 3 балла – 8 раз; 2 балла – 6 раз; 1 балл – 4 раза.	5 баллов – 10 раз; 4 балла – 8 раз; 3 балла – 6 раз; 2 балла – 4 раза; 1 балл – 2 раза.

ИГРОВАЯ (ИНТЕГРАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА:

1. Двухсторонняя игра: Оценивается знание расстановки в рамках игрового амплуа, техника выполнения элементов волейбола, система игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

«ОТЛИЧНО» – высокий уровень выполнения технических элементов, при минимуме ошибок, эффективное использование игрового амплуа. 20 баллов

«ХОРОШО» – средний уровень выполнения технических элементов, желание использования игрового амплуа с пользой для команды при минимуме ошибок. 10 баллов

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - ограниченные ошибки в технике выполнения элементов, слабое знание амплуа в игровой обстановке. 5 баллов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации акробатика для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		6,0	8,0	10,0
1.	Женщины. Бег 20 м (с)	3,7	3,5	3,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	200	220
3.	Стойка на руках (с)	20	30	40
4.	Шпагаты: правая, левая, поперечный	не полное касание пола без учета времени	не полное касание пола, держать 3 сек.	полное касание пола, держать 3 сек.
5.	Наклон назад или мост из исходного положения стойка ноги врозь (расстояние между ног и руками в см).	более 10 см	до 10 см	касание пальцами рук пяток
6.	Из виса стеной к гимнастической стенке поднимание прямых ног до касания над головой. (кол-во раз)	6	8	10
7.	Отжимание в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	20	25
8.	Три фляка (с места), качество исполнения	0,3 ошибок	0,2 ошибок	без ошибок
1.	Мужчины. Бег 20 м (с)	3,4	3,3	3,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	245	255	264
3.	Стойка на руках, на полу (сек)	25	35	50
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	13	15
5.	Подтягивание в весе на перекладине (кол-во раз)	10	12	15
6.	Три фляка (с места), качество исполнения.	0,3 ошибок	0,2 ошибок	без ошибок
7.	Мост или наклон назад из исходного положения, стойка ноги врозь (касание между ног и руками в см.).	более 15 см	до 15 см	5 см

8.	Шпагаты: правая, левая, поперечный	не полное касание пола без учета времени	не полное касание пола, держать 3 сек	полное касание пола, держать 3 сек.
----	------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------

СПОРТИВНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Спортсмены парно-групповых видов акробатики выполняют индивидуальную работу по квалификационной программе данного разряда.

Спортсмены прыжковой акробатики выполняют 2 упражнения квалификационной программы данного разряда. Оценка из максимального количества баллов:

100 % 20 баллов

90 % 15 баллов

80 % 10 баллов

Сумма баллов умножается на разрядный коэффициент:

III разряд – 1,0

II разряд – 1,2

I разряд – 1,3

КМС – 1,5

МС – 2,0

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по специализации художественная гимнастика для абитуриентов АГТУ бакалавр
49.03.01 «Физическая культура»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		6,0	8,0	10,0
1.	Из вися с силой к гимнастической стенке поднятие ног до прямого угла (удержать. сек.)	8	10	12
2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа)кол-во раз)	2	4	6
3.	Приседание на одной ноге, вторая вперед (кол-во раз)	8	10	14
4.	Серии прыжков со скакалкой: 3 прыжка с двойным вращением скакалки и 4 прыжок шпагат, вращая скакалку вперед.	2	4	6
5.	Поворот на 360 градусов, нога назад, руки в стороны, спружинить и встать в вертикальное равновесие на п/п (удержать, сек.)	1	3	5
6.	Наклон назад или мост (расстояние между ног и руками в см).	до 20 см	до 10 см	захват рук н. части голени
7.	Шпагат с гимнастической скамейки правая, левая, поперечный.	более 10 см от пола	10 см от пола	касание бедра пола
8.	Подъем и удержание прямой правой и левой ноги вперед, в сторону, назад (вертикальное равновесие) без опоры.	носок на уровне плеча	носок на уровне головы	носок выше уровня головы

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Выполнить 2 упражнения квалифицированной программы данного разряда (для МС и КМС по программе ФИЖ на данный год). Оценка из максимального количества баллов:

100 % 20 баллов

90 % 15 баллов

80 % 10 баллов

Сумма баллов умножается на разрядный коэффициент:

III разряд – 1,0

II разряд – 1,1

I разряд – 1,15

КМС – 1,2

МС – 1,25

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации гандбол для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

1. Передача мяча на точность (из 5 передач, количество раз).

Баллы	5	4	3	2	1
Мужчины	5	4	3	2	1
Женщины	5	4	3	2	1

2. Броски мяча на точность с разбега в 3 шага (из 12 бросков, количество попаданий)

Балы	5	4	3	2	1
Мужчины	10	8	6	4	2
Женщины	10	8	6	4	2

3. Броски мяча на точность после ведения (сек).

Баллы	5	4	3	2	1
Мужчины	11,5	12,5	14,0	15,0	16,0
Женщины	13,5	14,5	16,0	18,0	20,0

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Передача мяча на точность: экзаменуемый находится на лицевой линии спиной к площадке. Передача мяча производится с места бегущему поперёк площадки партнёру на расстоянии 20м по сигналу экзаменатора.

2. Броски мяча на точность с разбега в опорном положении. Броски мяча производятся с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции) в мишени размером 60х60см, помещённые в углах ворот. В течение 2-х мин. произвести 6 бросков в одну мишень и 6 - в другую.

3. Броски мяча на точность после ведения. Экзаменуемый стоит на лицевой линии с мячом. На противоположной стороне площадки на 9-ти метровой линии лежат 2 мяча. В обоих воротах мишени 60х60см. Экзаменуемый, подбросив мяч к центру площадки, догоняет его, может использовать ведение и производит бросок в опорном положении в мишень с любого расстояния. (Если мяч не попал в мишень, можно бросок повторить, взяв мяч на 9-ти метровой линии). Затем, взяв мяч, лежавший на 9-метровой линии, обводит стойки и производит бросок в прыжке с любого расстояния в мишень, расположены: средняя - в центре площадки, две другие - на расстоянии 3м от неё. Мишень размером 60х60см.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Бег 30м с высокого старта (сек).

Баллы	10	8	6	4	2
Мужчины	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0
Женщин	4,6	4,8	5,0	5,4	6,0

2. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток) (см).

Баллы	10	8	6	4	2
Женщины	220	200	180	160	120

3.Тройной прыжок в длину с ноги на ногу с места (лучший результат из 3-х попыток) (см).

Баллы	10	8	6	4	2
Мужчины	780	760	740	720	700

4.Бросок набивного мяча весом 1кг на дальность (м).

Баллы	10	8	6	4	2
Мужчины	30	25	22	20	18
Женщины	24	21	19	16	12

ПРИМЕЧАНИЕ:

бросок мяча на дальность выполняется в опорном положении с разбега в 3 шага. Засчитывается лучшая из трёх попыток.

5."Челочный бег" 100м (сек).

Баллы	10	8	6	4	2
Мужчины	22,0	23,0	24,0	26,0	28,0
Женщины	25,0	26,0	27,0	28,0	30,0

ПРИМЕЧАНИЕ:

"челночный бег" выполняется на половине площадки, старт и финиш на лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к лицевой линии, экзаменуемый бежит до 6-метровой, затем до средней линии, снова до 9-метровой.

6.Ведение мяча на дистанции 30м с высокого старта (сек).

Баллы	10	8	6	4	2
Мужчины	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
Женщины	4,7	4,9	5,1	5,3	5,7

ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА.

Экспертная оценка индивидуальных
техническо-тактических действий
в учебно-тренировочной игре.

35баллов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации Греко-римская и вольная борьба для абитуриентов АГТУ
бакалавр 49.03.01 «Физическая культура»

1.И.п. - мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Забегание на мосту (5 раз в каждую сторону) (сек)

Баллы	3	2	1
До 51 кг	16,0	18,0	20,0
До 63 кг	17,0	19,0	21,0
До 76 кг	18,0	20,0	22,0
До 97 кг	18,0	21,0	23,0
Свыше 97 кг	20,0	22,0	26,0

2.И.п. - мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Переворот на мосту (10 раз, сек)

Баллы	5	4	3
До 51 кг	20,0	22,0	24,0
До 63 кг	22,0	24,0	26,0
До 76 кг	22,0	24,0	26,0
До 97 кг	24,0	26,0	28,0
Свыше 97 кг	26,0	28,0	30,0

3.Броски манекена прогибом (10 раз, сек)

Баллы	5	4	3
До 51 кг	20,0	23,0	26,0
До 63 кг	20,0	23,0	26,0
До 76 кг	22,0	25,0	28,0
До 97 кг	24,0	27,0	30,0
Свыше 97 кг	28,0	32,0	36,0

ПРИМЕЧАНИЕ:

В третьем упражнении для борцов весовых категорий до 76 кг вес манекена 30 кг, для борцов весовых категорий свыше 76 кг - 35 кг.

КОНТРОЛЬНЫЕ СХВАТКИ.

2 - 4 схватки по правилам соревнований. 40 баллов

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1."Челночный бег" 10х12м от столба к столбу (время, сек)

Баллы	3	2	1
До 51 кг	22	23	24
До 63 кг	21	22	23
До 76 кг	21	22	23
До 97 кг	22	23	24

2.Связка: кувырок вперед - переворот

вперед с головы

выполнение в едином движении в группировке 3 балла

потеря равновесия в группировке 2 балла

отсутствии группировки, излишнее сгибание ног 1 балл

3.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Баллы	3	2	1
До 51 кг	30	26	22
До 63кг	30	26	22
До 76 кг	28	24	22
До 97 кг	24	20	16
Свыше 97 кг	20	16	14

4.И.п. - вис на гимнастической стенке спиной. Подъём ног до касания носками захваченной рейки (кол-во раз).

Баллы	3	2	1
До 51 кг	16	13	10
До 63 кг	16	13	10
До 76 кг	16	13	10
До 97 кг	14	11	8
Свыше 97 кг	12	8	4

5."Комплексный тест": из 5-ти этапов выполняются последовательно 3 упражнения по 4 раза каждое (мин, сек)

-1-е упражнение. (И.п. - основная стойка с диском в руках. Подъём диска над головой и опускание в и.п.).

-2-е упражнение. (И.п. - упор головой в ковёр. Переворот на мост, уход забеганием до и.п.)

-3-е упражнение. (Бросок манекена прогибом с захватом туловища с рукой).

Баллы	3	2	1
До 51 кг	2,45	2,55	3,05
До 63 кг	2,40	2,50	3,00
До 76 кг	2,40	2,50	3,00
До 97 кг	2,50	3,00	3,10
Свыше 97 кг	2,55	3,05	3,15

ПРИМЕЧАНИЕ:

1)При выполнении 1-го упражнения комплексного теста для борцов весовых категорий до 76 кг вес диска - 15 кг, вес манекена - 30 кг; для борцов весовых категорий свыше 76 кг вес диска - 20 кг, вес манекена - 35 кг.

2)При выполнении 2-го упражнения забегания чередуются в правую и левую стороны.

3)Расстояния между местом выполнения 1-го и 3-го упражнения - 5 м. Место выполнения 2-го упражнения - посередине.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по специализации настольный теннис для абитуриентов АГТУ бакалавр 49.03.01
«Физическая культура»

1.Выполнение подач справа и слева на точность по 10 с каждой из сторон в различные игровые зоны.

Баллы	12	8	6
Подачи	9-10	7-8	5-6

2.Выполнение атакующего удара справа после подачи -
1 серия из 10 подач и атакующих ударов.

Баллы	12	8	6
Удары	9-10	7-8	5-6

3.Игра накатами справа по диагонали:

Баллы	12	8	6
Количество ударов	35	32	30
Ошибки	0	1	2

4.Игра накатами справа на точность попадания в три зоны (размер зоны 30x50см)
30 сек.

Баллы	12	8	6
Количество ударов	32	27	23
Ошибки	3	5	7

5.Игра накатами справа и слева в передвижении из трёх игровых зон - 30 сек:

Баллы	12	8	6
Кол-во ударов	32	27	24
Ошибки	0	1	2

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Бег 30м - 3 серии (сек).

Баллы	8	6	4
Мужчины	13,3	13,7	14,0
Женщины	15,3	15,5	15,7

2.Прыжок в длину с места (м , см)

Баллы	8	6	4
Мужчины	2,40	2,25	2,10
Женщины	2,10	2,00	1,90

3.Прыжки через скамейку боком - 5 серий по 10 сек. С15-ти сек. отдыхом (кол-во раз)

Баллы	8	6	4
Мужчины	110	105	100
Женщины	100	93	87

4.Перенещение в 4-х метровой зоне - 5 серий по 10 раз с 15-ти сек. отдыхом (кол-во раз)

Баллы	8	6	4
Мужчины	54,0	56,0	59,0
Женщины	59,0	62,0	65,0

5.Метание набивного мяча весом 1 кг накатом справа (м)

Баллы	8	6	4
Мужчины	23	21	19
Женщины	17	15	13

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по специализации лёгкая атлетика для абитуриентов АГТУ бакалавр 49.03.01
«Физическая культура»

№	Тесты (по выбору)	Оценка в баллах					
		70	65	60	55	50	40
1	Бег 100м (м)	11,5	11,6	11,7	- 13,7	11,8	- -
	Бег 100м (ж)	13,2	13,4	13,6		13,8	
2	Бег 200м (м)	23,6	23,8	24,0	24,2	24,4	24,6
	Бег 200м (ж)	27,9	28,2	28,5	28,7	28,9	29,0
3	Бег 400м (м)	53,2	53,6	54,0	54,3	54,6	55,0
	Бег 400м (ж)	1.03,0	1.03,5	1.04,0	1.04,5	1.05,0	1.05,5
4	Бег 800м (м)	2.06	2.07	2.09	2.10	2.11	2.12
	Бег 800м (ж)	2.30	2.32	2.35	2.37	2.39	2.41
5	Бег 1500м (м)	4.22	4.23	4.25	4.27	4.30	4.33
	Бег 1500м (ж)	5.09	5.12	5.15	5.18	5.21	5.24
6	Бег 5000м (ж)	16.00	16.10	16.26	16.35	16.45	16.55
	Бег 5000м (ж)	19,15	19.25	19.35	19.50	20.00	20.15
7	Длина с/р (м)	6.60	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10
	Длина с/р (ж)	5.30	5.20	5.10	5.05	5.00	4.95

Оценка в баллах						
35	30	25	20	10	8	6
11,9 13,9	12,0 14,0	12,1 14,2	12,2 14,5	12,4 14,7	12,8 14,0	13,2 15,7
24,8 29,3	25,0 29,6	25,3 30,0	25,5 30,5	25,7 31,0	26,2 31,5	27,0 32,0
55,5	56,0	56,5	57,0	57,8	59,0	1.01
1.06,0	1.06,5	1.07,0	1.08,0	1.10,0	1.12,0	1.15,6
2.13 2.43	2.14 2.46	2.15 2.49	2.17 2.52	2.20 2.55	2.23 3.00	2.27 3.05
4.36 5.28	4.39 5.32	4.41 5.36	4.45 5.40	4.50 5.45	5.00 5.55	5.10 6.10
17.05	17.15	17.25	17.35	17.50	18.00	18.15
20.30	20.50	21.10	21.30	21.50	22.10	22.30
6.00 4.90	5.90 4.80	5.80 4.70	5.70 4.60	5.60 4.50	5.30 4.20	5.00 3.80

Нормативные требования
по специализации «Боевые искусства и спортивные единоборства»
для абитуриентов АГТУ, бакалавр 49.03.01
«Физическая культура».

Таблица 1
Содержание экзамена по специализации¹

Виды боевых искусств (БИ) и Конт-спортивных рольные единоборств упражнения (СЕ)	Карате	Тхэк-вондо	Ушу	Рукопашный бой	Кик боксинг
Формальный комплекс	+	+	+	+	-
Контрольный поединок	+	+	+	+	+
Базовая техника (комплекс комбинаций №1)	+	+	+	-	-
Базовая техника (комплекс комбинаций №2)	-	-	-	-	+
Специальная техника	-	-	-	+	-
Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+

I. Формальный комплекс.

Содержание КУ: демонстрируется любой формальный комплекс своего направления (в каратэ – КАТА, в тхэквондо – ПХУМСЭ и т.д.).

Система оценки КУ: в процессе выполнения данного КУ оценивается наличие следующих компонентов (Таблица 2, 3, 4).

Максимально возможное количество баллов –25 баллов.

Таблица 2.

Оцениваемые компоненты выполняемого формального комплекса.

№ п\п	Компоненты	Баллы
1.	Последовательность элементов формального комплекса	+1
2.	Сохранение схемы перемещений	+1
3.	Контроль относительно силы	+1
4.	Контроль относительно напряжения и расслабления	+1
5.	Контроль относительно скорости и ритма	+1
6.	Реальность выполнения и надлежащее понимание прикладного смысла каждого технического элемента	+1
7.	Дух	+1
8.	Ритуал	+1
9.	Направление и острота взгляда	+1

¹ - максимально возможное количество набранных в процессе экзамена баллов –100 баллов

10.	Стойки: положение центра тяжести, плавность перемещений	+1
11.	Координация	+1
12.	Стабильность и баланс	+1
13.	Техническое совершенство элементов	+1
14.	Гармоничность исполнения	+1
15.	Дыхание	+1
16.	Концентрация	+1
17.	Паузы	+1
18.	Кнай	+1
19.	Оптимальное физическое состояние по окончании выполнения	+1
20.	Демонстрация потенциального эффекта выполняемой техники	+1

Таблица 3

Надбавки за продвинутое исполнение

№ п\п	Основание	Баллы
1.	Уровень мастерства выполнения техники	+3
2.	Степень трудности и риска в выполнении формального комплекса	+2

Таблица 4

Снижение оценки.

№ п\п	Основание	Баллы
1.	Небольшая потеря равновесия, быстро исправленная	-1
2.	Пауза (не более 5 секунд)	- 2
3.	Ошибка в технике, исправление и продолжение	- 2
4.	Пропуск элемента	- 5
5	Пропуск нескольких элементов	- 10

Выполнение не засчитывается в следующих случаях:

- пауза в выполнении более 5 секунд;
- полная потеря равновесия;
- выполнение формального комплекса, несоответствующего объявленному.

II. Контрольный поединок.

Содержание КУ: между двумя абитуриентами проводится контрольный поединок (правила «ограниченного контакта»).

Система оценки КУ: действие каждого абитуриента оцениваются по определенным критериям (Таблица 5). Максимально возможное количество баллов – 25 баллов.

Таблица 5.

Оценка действий абитуриентов в поединке.

№ п\п	Основание	Баллы
1.	Психофизическая готовность к продолжению поединка	От 0 до 5
2.	Концентрация (кимирование)	От 0 до 5
3.	Правильный расчет времени и дистанции	От 0 до 5
4.	Эффективность атакующих действий	От 0 до 5
5.	Эффективность защитных действий	От 0 до 5

III. Базовая техника (комплекс комбинаций № 1).

Содержание КУ: демонстрируются нижеприведенные комбинации технических приемов в указанном порядке. Каждая комбинация повторяется пять раз в прямом и пять раз в обратном направлении.

Система оценки КУ: выполнение каждой из комбинаций оценивается от 0 до 5 баллов. Максимально возможное количество баллов – 25 баллов.

Требования к выполнению:

- наличие реверсионного возврата руки;
- сохранение баланса;
- равномерность перемещений;
- правильная траектория несения центра тяжести при перемещении;
- концентрация движений;
- наличие вращения бедер;
- выполнение выкрика на последнем движении;
- фиксация движений;
- наличие дзаншин;
- наличие кимэ;
- понимание основ ритма движений.

Недопустимые ошибки:

- высокие стойки;
- наклон корпуса;
- взгляд в пол;
- отсутствие реверсионного возврата руки;
- преждевременный поворот кулака при ударах;
- потеря равновесия;
- недостаточно сжатый кулак;
- неправильное формирование ударной поверхности при ударах руками и ногами;
- отрыв пятки опорной ноги при выполнении ударов ногами;
- шарканье ногами при перемещениях;
- отсутствие концентрации усилий;
- медленная оттяжка конечности ноги после нанесения удара;
- потеря ритма движений;
- потеря контроля дыхания;
- потеря слитности движений в комбинации.

КУ:

1. Наступление (отступление) в дзенкуцу – дачи с санбон – цуки.
2. Наступление (отступление) в дзенкуцу – дачи с сото-уде-уке/ ёко-эмпи-учи с переходом в киба-дачи / уракен-учи / гьяко-цуки с переходом в дзенкуцу-дачи.
3. Наступление (отступление) в кокуцу-дачи с шуто-уке / маэ-аши-гери / гьяко-нукитэ с переходом в дзенкуцу-дачи.
4. Наступление в дзенкуцу-дачи с маваши-гери чудан / уракен-учи дзёдан / гьяко-цуки чудан, поворот.
5. Наступление в дзенкуцу-дачи с маэ-гери чудан / йоко-гери чудан / маваши-гери чудан / уширо-гери чудан, поворот.

IV. Базовая техника (конечная комбинация № 2).

Содержание КУ: демонстрируются нижеприведенные комбинации технических приемов в указанном порядке. Каждая комбинация повторяется пять раз в прямом и пять раз в обратном направлении.

Система оценки КУ: выполнение каждой из комбинаций оценивается от 0 до 5 баллов. Максимально возможное количество баллов – 50 баллов.

Требования к выполнению:

- наличие реверсионного возврата руки;
- сохранение баланса;
- равномерность перемещений;
- правильная траектория несения центра тяжести при перемещениях;
- концентрация движений;
- наличие вращения бедер;
- выполнение выкрика на последнем движении;
- фиксация движений;
- наличие дзаншин;
- наличие кимэ;
- понижение очков ритма движений.

Недопустимые ошибки:

- высокие стойки;
- наклон корпуса;
- взгляд в пол;
- отсутствие реверсионного возврата руки;
- преждевременный поворот кулака при ударах;
- потеря равновесия;
- недостаточно сжатый кулак;
- неправильное формирование ударной поверхности при ударах руками и ногами;
- отрыв пятки опорной ноги при выполнении ударов ногами;
- шарканье ногами при перемещениях;
- отсутствие концентрации усилий;
- медленная оттяжка конечности после нанесения ударов;
- потеря ритма движений;
- потеря контроля дыхания;
- потеря слитности движений в комбинации.

КУ:

И.п. – левосторонняя боевая позиция.

1. Восходящий блок предплечьем + блок предплечьем снаружи - внутрь + нисходящий блок предплечьем + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком.

Наступление и отступление.

2. Прямой удар ногой вперед + прямой боковой удар ногой + круговой удар ногой снаружи - внутрь вперед + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком.

Поворот.

3. Круговой удар ногой снаружи - внутрь по бедру + круговой удар ногой снаружи- внутрь по бедру + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + прямой удар ногой с разворота на среднем уровне. Поворот.

4. Круговой удар ногой снаружи- внутрь вперед на верхнем уровне + с разворота обратный круговой удар ногой на верхнем уровне + прямой удар ногой вперед на среднем уровне. Поворот.

5. Круговой удар снаружи - внутрь вперед на верхнем уровне + подбив тыльной стороной голени при вращении на 180° на нижнем уровне + круговой удар ногой снаружи- внутрь вперед на среднем уровне + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + круговой удар сзади стоящей ногой по бедру. Поворот.

6. Прямой удар сзади стоящей ногой вперед + не отпуская ногу, круговой удар снаружи- внутрь вперед на верхнем уровне + той же ногой подсечка снаружи внутрь + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком. Поворот.

7. Прямой удар назад с разворотом правой ногой + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + подсечка снаружи внутрь правой ногой + круговой удар ногой снаружи- внутрь вперед на верхнем уровне правой ногой + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + круговой удар сзади стоящей ногой по бедру. Поворот.

8. Подсечка снаружи- внутрь левой ногой + прямой боковой удар на среднем уровне левой ногой + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + круговой удар по бедру левой ногой + круговой удар снаружи- внутрь вперед на верхнем уровне правой ногой. Поворот.

9. Прямой удар левой ногой вперед, с подскоком + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + подсечка снаружи внутрь правой ногой + круговой обратный удар левой ногой с разворота на верхнем уровне. Поворот.

10. Прямой удар левой ногой вперед на среднем уровне + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + круговой удар по бедру правой ногой + круговой удар снаружи внутрь в прыжке левой ногой + прямой удар на среднем уровне разноименным кулаком + круговой удар по бедру правой ногой. Поворот.

V. Специальная техника.

Содержание КУ: абитуриент демонстрирует совокупность приемов рукопашного боя, перечень которых входит в выбранный им билет.

Система оценки КУ: каждый из демонстрируемых приемов оценивается от 0 до 5 баллов. Максимально возможное количество баллов – 25 баллов.

Билет 1.

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.

2. Бросок «передняя подножка».

3. Защита от удара кулаком по дуге снаружи внутрь в голову.
4. Освобождение от захвата одежды на груди.
5. Защита от удара ножом снизу.

Билет 2.

1. Загиб руки за спину при подходе сзади.
2. Бросок «задняя подножка».
3. Защита от удара кулаками прямой вперед в корпус.
4. Освобождение от захвата одежды на руках.
5. Защита от удара ножом сверху.

Билет 3.

1. Рычаг руки наружу.
2. Бросок с захватом впередистоящей ноги.
3. Защита от удара кулаком прямо вперед в лицо.
4. Освобождение от захвата шеи с боку.
5. Защита от удара ножом прямо.

Билет 4.

1. Рычаг руки внутрь.
2. Бросок захватом ног спереди.
3. Защита от удара кулаком по дуге снизу вверх в корпус.
4. Освобождение от захвата шеи сзади.
5. Защита от удара ножом наотмашь.

Билет 5.

1. Узел «руки наверху».
2. Бросок через бедро (с захватом за шею).
3. Защита от удара «дном» кулака по дуге сверху вниз по голове.
4. Освобождение от захвата корпуса спереди без рук.
5. Защита от удара ножом снизу.

Билет 6.

1. Узел локтя.
2. Бросок через бедро (с захватом за корпус).
3. Защита от удара ногой в пах.
4. Освобождение от захвата корпуса сзади без рук.
5. Защита от удара ножом сверху.

Билет 7.

1. Удушение плечом и предплечьем.
2. Бросок через плечи («мельница»).
3. Защита от прямого удара ногой в живот.
4. Освобождение от захвата корпуса спереди с руками.
5. Защита от удара наотмашь.

Билет 8.

1. Удушение двумя предплечьями.
2. Бросок через голову (с упором стопы в живот).
3. Защита от кругового удара ногой в голову.
4. Освобождение от захвата корпуса сзади с руками.
5. Защита от удара прямо.

Билет 9.

1. Удушение захватом отворотов одежды.
2. Подсечка снаружи - внутрь.
3. Защита от кругового удара ногой по корпусу.
4. Освобождение от захвата ног спереди при положении в боевой позиции.
5. Защита от удара ножом наотмашь.

Билет 10.

1. Двойное удушение.
2. Подсечка изнутри - наружу.
3. Защита от кругового удара ногой по бедру.
4. Освобождение от захвата ног сзади при положении в боевой позиции.
5. Защита от удара ножом прямо.

Примечания:

- освобождение от захвата подразумевает осуществление дальнейшего контроля над противником;
- защита от удара ножом подразумевает обезоруживание противника и взятие его под контроль либо добив;
- техника бросков (собственно броски, подсечки, подножки) подразумевает осуществление дальнейшего контроля над противником либо добив.

VI. Специальная физическая подготовка (СФП).

Таблица 6.

Содержание СФП и система оценки.

№ п/п	Упражнения СФП	Ед. изм.	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Удержание ноги в конечной фазе следующих ударов (нога параллельно полу): - маэ-гери. - йоко-гери. -уширо-гери	сек.	45	60	75	90	105
2.	Нанесение 10 ударов ногой (маэ-гери) средний уровень из передней наступательной стойки	сек.	11	10	9	8	7

3.	Отжимание от пола с подскоком, хлопком в ладони и одновременным поворотом корпуса на 45°	раз	10	20	30	40	50
4.	Нахождение в позиции кибачи («стойка всадника»)	мин.	4	5	6	7	8
5.	И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вытянуты и вместе. Одновременно поднимая ноги и корпус, коснуться кончиками пальцев рук кончиков пальцев ног.	раз	40	50	60	70	80

Примечание:

- интервал более 2 секунд при выполнении упражнений номер 3 и номер 5 считается завершением упражнения.

Термины.

ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ - передняя наступательная стойка

КОКУЦУ-ДАЧИ – задняя оборонительная стойка

КИБА-ДАЧИ – «стойка всадника»

ГЪЯКО-ЦУКИ – прямой удар разноименным (по отношению к впереди стоящей ноге) кулаком.

САНБОН-ЦУКИ – строенный прямой удар кулаком.

СОТО-УДЕ-УКЕ – блок предплечьем снаружи- внутрь.

ЁКО-ЭМПИ-УЧИ – удар локтем вбок (относительно положения своего тела).

УРАКЕН-УЧИ – удар перевернутым кулаком.

ШУТО-УКЕ – блок «рука - меч» ребром ладони.

МАЭ-АШИ-ГЕРИ – прямой удар вперед с передней ноги.

ГЪЯКО-НУКИТЕ – прямой удар кончиками выпрямленных пальцев (в разноименной форме).

МАЭ-ГЕРИ – прямой удар ногой вперед.

ЙОКО-ГЕРИ – прямой удар ногой вбок.

МАВАШИ-ГЕРИ – круговой удар ногой вперед снаружи.

УШИРО-ГЕРИ – прямой удар ногой назад.

ЧУДАН – средний уровень.

ГЕДДИ – нижний уровень.

ДЗЁДАН – верхний уровень.

КИАЙ – боевой выкрик, способствующий концентрации энергии.

КИМЕ - «дух решимости», состояние максимальной психофизической мобилизации.

ДЗАНШИН – боевой дух (состояние).

3.2. Плавание

Дистанция - 100 м.

Баллы	Мужчины			Женщины		
	В/с	Н/сп	брасс	В/с	Н/сп	брасс
100	0.58,0	1.07,0	1.11,0	1.05,0	1.15,0	1.23,0
90	0.59,0	1.08,0	1.12,0	.06,0	1.16,0	1.25,0
80	1.00,0	1.09,0	1.14,0	1.08,0	1.18,0	1.27,0
70	1.02,0	1.11,0	1.16,0	1.10,0	1.20,0	1.29,0
60	1.04,0	1.13,0	1.18,0	1.12,0	1.23,0	1.31,0
50	1.06,0	1.15,0	1.20,0	1.13,0	1.24,0	1.33,0
40	1.08,0	1.16,0	1.21,0	1.14,0	1.26,0	1.34,0
30	1.10,0	1.18,0	1.23,0	1.16,0	1.28,0	1.36,0
20	1.12,0	1.20,0	1.25,0	1.18,0	1.30,0	1.38,0
10	1.17,0	1.23,0	1.27,0	1.20,0	1.32,0	1.40,0
9	1.15,0	1.24,0	1.28,0	1.21,0	1.34,0	1.41,0
8	1.16,0	1.25,0	1.29,0	1.22,0	1.35,0	1.42,0
7	1.17,0	1.26,0	1.30,0	1.23,0	1.36,0	1.43,0
6	1.18,0	1.28,0	1.33,0	1.25,0	1.38,0	1.45,0
5	1.20,0	1.30,	1.35,0	1.30,0	1.40,0	1.47,0
4	1.25,0	1.35,0	1.40,0	1.35,0	1.45,0	1.50,0
3	1.30,0	1.40,0	1.45,0	1.40,0	1.50,0	1.55,0
2	1.35,0	1.45,0	1.50,0	1.45,0	1.55,0	2.00,0
1	1.40,0	1.50,0	1.55,0	1.50,0	2.00,0	2.05,0

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ – СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 Физическая культура
Для поступающих на очную, заочную формы обучения**

1 блок вопросов:

- Правила проведения соревнований в избранном виде спорта
- История Олимпийских игр и их значение.
- Профилактика спортивного травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Гигиенические требования к самостоятельным занятиям физической культурой.
- Основы здорового образа жизни.

2 блок вопросов:

- Нагрузка при выполнении физических упражнений.
- Показатели нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
- Сила, как физическое качество. Виды силы.
- Упражнения, применяемые для воспитания силы.
- Быстрота, как физическое качество.
- Упражнения, выполняемые для развития быстроты.
- Гибкость, как физическое качество.
- Упражнения, выполняемые для развития гибкости.
- Выносливость, как физическое качество. Виды выносливости.
- Средства и методы повышения выносливости.
- Утомление. Виды утомления. Основные способы восстановления.

3 блок вопросов:

- Физическая культура, как вид культуры общества и личности.
- Цель и задачи физической культуры.
- Структура урока физической культуры (подготовительная, основная, заключительная части).
- Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания.
- Физические упражнения как основное специфическое средство физического воспитания.
- Характеристика скоростно-силовых видов спорта.
- Процесс обучения двигательным действиям.
- Навык, как форма реализации двигательных возможностей человека.
- Характеристика циклических видов спорта.

За вопрос 1 блока – 20 баллов;

За вопрос 2 блока – 30 баллов;

За вопрос 3 блока – 50 баллов.

**Общие требования проведению
профессионального испытания и творческого испытания
по направлениям подготовки
07.03.01 «Архитектура», 07.03.03 Дизайн архитектурной среды**

1.1. Дополнительные вступительные испытания проводятся на основе освоения соответствующих программ по курсам на действующих формах довузовской подготовки, среднего специального профессионального и дополнительного школьного образования.

1.2. Цель экзаменов:

-выявить, протестировать и оценить интеллектуальные и творческие возможности абитуриентов;

-определить наличие навыков объемно-пространственного мышления, умение найти решения поставленной задачи, выстроить последовательность действий.

1.3. Выполнение заданий проводится очно в специально оборудованной аудитории, в светлое время суток. Количество абитуриентов в аудитории во время экзамена не более 10 человек.

1.4. Задания выполняются на листах ватмана формата А2, закрепленными на мольбертах, простыми карандашами различной мягкости с использованием ластика. Не допускается использования чертежных приспособлений (линеек, угольников, циркулей, лекал и т.п.). Допускается использовать альбом для эскизов.

1.5. На экзаменационном листе проставляется дата, шифр абитуриента, штамп.

1.6. Абитуриент, не выполнивший полностью экзаменационную работу, сдает ее не законченной.

1.7. Дополнительный профессиональный вступительный экзамен «Рисунок» и творческий вступительный экзамен «Композиция. Комбинаторика» оценивается каждый по 100 бальной шкале (максимальная оценка каждого). Оценка производится экзаменационной комиссией анонимно после окончания экзаменов.

1.8. Неудовлетворительной оценкой считаются оценки от 0 до 40 баллов за один экзамен. При их получении абитуриент считается непрошедшим творческое вступительное испытание и выбывает из конкурса.

1.9. Экзаменационные работы абитуриентам не возвращаются.

2. Требования к проведению профессионального испытания

2.1 Абитуриенту необходимо выполнить рисунок группы геометрических тел в технике рисунка карандашом.

2.2 Для проведения экзамена в аудитории на натурном столе высотой 60 см от уровня пола устанавливается натюрморт с обязательным включением в тела вращения.

2.3 Задание выполняется в течении 4-х академических часов -180 минут.

2.4 При компоновке на листе лишнюю площадь листа, не входящую по замыслу автора в картинную плоскость, можно отчеркнуть только с одной стороны (отрезать часть листа не разрешается), оставшаяся часть листа будет считаться картинной плоскостью.

2.5 Все предметы должны помещаться в формате. Они не могут быть урезаны, вся группа имеет свободное поле.

2.6 В основе построения предметов используется наблюдательная перспектива. Предметы располагаются на одной плоскости – основании обозначенной на рисунке горизонтальной по отношению к рисующему.

2.7 Изображаемые предметы должны быть в конкретных пропорциональных отношениях друг к другу и располагаться в пространстве соответственно с постановкой.

2.8 С помощью введения тона, основываясь на законах распространения света и световоздушной перспективе, должна быть достигнута передача объема. При этом тональная шкала (степень интенсивности тональной проработки) может быть не полной и лишь в той степени, которая необходима для передачи объема и пространства. Линии построения (невидимые линии) должны быть тонально ослаблены и сохранены.

2.9 Основными критериями оценки дополнительного профессионального вступительного экзамена «Рисунок» являются:

- правильное размещение всех изображаемых предметов на листе и его заполненность;
- правильное построение предметов с использованием линейной перспективы;
- соблюдение пропорций изображаемых предметов, расстояния между ними и передача глубины композиции;
- передача объемов при помощи контраста света и тени с нюансным нанесением падающих теней.

3. Требование к творческому испытанию

3.1. Абитуриенту необходимо выполнить объемную композицию из геометрических тел в технике рисунка карандашом. Композиция изображается в виде перспективного рисунка со светотеневой проработкой.

3.2. Для проведения экзамена каждому абитуриенту выдается экзаменационный лист с изображением:

- в ортогональных проекциях (главный вид и вид сверху) модели из четырех исходных геометрических тел, связанных между собой определенным пропорциональным строем;
- положения «Точки зрения» на объем модели.

3.3. Абитуриент должен нарисовать перспективу заданной модели и «развить» ее путем добавления 4-6 простых геометрических тел (цилиндры, конусы, пирамиды, трехгранные призмы и подобие). Размер и пропорции добавляемых геометрических тел выбираются самостоятельно. Использование в композиции тел вращения обязательно.

3.4. Все элементы композиции должны быть связаны между собой в параллельно перпендикулярных плоскостях через врезки или наложением поверхностей. Не допускается соединение в одной плоскости граней соседних геометрических тел.

3.5. В перспективном рисунке композиции обязательно использование двух точек схода, размещенных за пределами формата листа. Композиция должна «парить» в пространстве не имея плоскостной опоры.

3.6. Линии построения и невидимые контуры должны быть сохранены.

3.7. Для светотеневой проработки направление освещения выбирается произвольно, падающие тени не показываются.

3.8. Основными критериями оценки экзаменационного творческого задания «Композиция. Комбинаторика» являются:

- целостность и законченность композиции;
- соответствие положения исходной комбинации фигур указанной в экзаменационном билете;
- оригинальность сочетания геометрических тел и учет их роли в обеспечении пластической и силуэтной выразительности композиции;
- грамотность перспективного изображения и построения линий сопряжений;
- качество графической проработки объемной модели;
- компоновка изображения на листе.