

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности для поступающих на факультет физической культуры и спорта включает в себя сдачу спортивных нормативов, позволяющих оценить уровень физической подготовленности абитуриентов, что имеет большое значение для учебного процесса на факультете и реализации программного материала по спортивным дисциплинам учебного плана.

Целью комплексного экзамена является спортивный отбор абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта.

Задача комплексного экзамена состоит в определении уровня физической подготовленности абитуриентов по вступительным испытаниям профильной направленности.

Программа комплексного экзамена по физической культуре формируется на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего и основного общего образования.

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности проводится в один день, состоит из пяти упражнений (бег 100 м, бег 1000 м, плавание 50 м (вольный стиль), подтягивание (юноши)/отжимание (девушки), акробатика) и оценивается по шкале в 100 баллов.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности проводится в один день, состоит из пяти упражнений и оценивается по шкале в 100 баллов:

упражнения из раздела легкая атлетика:

- бег 100 метров – 20 баллов;
- бег 1000 метров – 20 баллов;

упражнения из раздела гимнастика:

- подтягивание (юноши), отжимание (девушки) – 20 баллов;
- акробатика – 20 баллов;

упражнения из раздела плавание:

- плавание 50 метров (вольный стиль) – 20 баллов.

Упражнения бег 100 м и 1000 м проводятся согласно правилам соревнований в виде спорта легкая атлетика.

Упражнение плавание 50 м (вольный стиль) проводится в бассейне и предусматривает абитуриенту использовать любые способы плавания, меняя их по ходу дистанции.

Упражнение подтягивание выполняет мужской контингент силой в висе на перекладине хватом сверху (видеоматериал прилагается). Упражнение отжимание (сгибание и разгибание рук не менее 90 градусов в упоре лежа на полу) выполняется женщинами (видеоматериал прилагается).

Упражнение акробатика проводится в гимнастическом зале и оценивается по правилам соревнований спортивной гимнастики (видеоматериал прилагается).

Акробатика (мужская комбинация)

	Баллы
И.п. - полуприсед, руки назад;	
- прыжком кувырок вперед в упор присев;	1,0
- стойка на голове и руках (выход силой прямыми ногами), держать 5 сек, опускание в упор присев;	3,0
- кувырок назад в упор присев;	1,0
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны;	3,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев;	1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх – стойка, руки в стороны.	<u>1,0</u>
	10,0
	баллов

Акробатика (женская комбинация)

И.п. - основная стойка

- | | |
|--|-----|
| - равновесие на левой (правой) ноге; | 1,0 |
| - из полуприседа, руки назад, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно; | 2,5 |
| - поворот кругом в упор присев; | 0,5 |
| - кувырок назад в упор присев; | 2,5 |
| - стойка на лопатках (держать 5 сек), опускание в положение лежа на спине, руки вверх; | 1,0 |
| - «мост» (держать 5 сек); | 2,0 |
| - поворот в упор присев; | 0,5 |
| - встать руки в стороны. | |

10,0
баллов

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мужчины 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Подтягивание (кол-во раз)	Акробатика (балл)
20	11.8	3.00.0	31.0	20	9.5 и выше
19	12.0	3.02.0	32.0	19	9.3
18	12.2	3.04.0	33.0	18	9.1
17	12.4	3.06.0	34.0	17	8.9
16	12.6	3.08.0	35.0	16	8.7
15	12.8	3.10.0	36.0	15	8.4
14	13.0	3.13.0	37.0	14	8.1
13	13.2	3.16.0	38.0	13	7.8
12	13.4	3.19.0	39.0	12	7.5
11	13.6	3.22.0	40.0	11	7.2
10	13.8	3.25.0	41.0	10	6.8
9	14.0	3.28.0	42.0	9	6.5
8	14.2	3.31.0	43.0	8	6.2
7	14.4	3.35.0	44.0	7	5.9
6	14.6	3.39.0	45.0	6	5.6
5	14.8	3.43.0	46.0	5	5.3
4	15.0	3.47.0	47.0	4	5.0
3	15.2	3.51.0	48.0	3	4.7
2	15.4	3.56.0	49.0	2	4.4
1	15.6	4.01.0	50.0	1	4.3 и ниже

Женщины 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Отжимание (кол-во раз)	Акробатика (балл)
20	13.8	3.40.0	36.0	20	9.5 и выше
19	14.0	3.42.0	37.0	19	9.3
18	14.2	3.44.0	38.0	18	9.1
17	14.4	3.46.0	39.0	17	8.9
16	14.6	3.48.0	40.0	16	8.7
15	14.8	3.50.0	41.0	15	8.4
14	15.0	3.53.0	42.0	14	8.1
13	15.2	3.56.0	43.0	13	7.8
12	15.4	3.59.0	44.0	12	7.5
11	15.6	4.02.0	45.0	11	7.2
10	15.8	4.05.0	46.0	10	6.8
9	16.0	4.08.0	47.0	9	6.5
8	16.2	4.11.0	48.0	8	6.2
7	16.4	4.15.0	49.0	7	5.9
6	16.6	4.19.0	50.0	6	5.6
5	16.8	4.23.0	51.0	5	5.3
4	17.0	4.27.0	52.0	4	5.0
3	17.2	4.31.0	53.0	3	4.7
2	17.4	4.36.0	54.0	2	4.4
1	17.6	4.41.0	55.0	1	4.3 и ниже

Мужчины 30 лет и старше

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Подтягивание (кол-во раз)	Акробатика (балл)
20	12.6	3.15.0	36.0	10	9.0 и выше
19	12.8	3.17.0	37.0		8.7
18	13.0	3.19.0	38.0	9	8.4
17	13.2	3.21.0	39.0		8.1
16	13.4	3.23.0	40.0	8	7.8
15	13.6	3.25.0	41.0		7.5
14	13.8	3.28.0	42.0	7	7.2
13	14.0	3.31.0	43.0		6.9
12	14.2	3.34.0	44.0	6	6.6
11	14.4	3.37.0	45.0		6.3
10	14.6	3.40.0	46.0	5	6.0
9	14.8	3.43.0	47.0		5.7
8	15.0	3.46.0	48.0	4	5.4

7	15.2	3.50.0	49.0		5.1
6	15.4	3.54.0	50.0	3	4.8
5	15.6	3.58.0	51.0		4.5
4	15.8	4.02.0	52.0	2	4.2
3	16.0	4.06.0	53.0		3.9
2	16.2	4.11.0	54.0	1	3.6
1	16.4	4.16.0	55.0		3.5 и ниже

Женщины 30 лет и старше

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Отжимание (кол-во раз)	Акробатика (балл)
20	14.8	4.00.0	41.0	10	9.0 и выше
19	15.0	4.02.0	42.0		8.7
18	15.2	4.04.0	43.0	9	8.4
17	15.4	4.06.0	44.0		8.1
16	15.6	4.08.0	45.0	8	7.8
15	15.8	4.10.0	46.0		7.5
14	16.0	4.13.0	47.0	7	7.2
13	16.2	4.16.0	48.0		6.9
12	16.4	4.19.0	49.0	6	6.6
11	16.6	4.22.0	50.0		6.3
10	16.8	4.25.0	51.0	5	6.0
9	17.0	4.28.0	52.0		5.7
8	17.2	4.31.0	53.0	4	5.4
7	17.4	4.35.0	54.0		5.1
6	17.6	4.39.0	55.0	3	4.8
5	17.8	4.43.0	56.0		4.5
4	18.0	4.47.0	57.0	2	4.2
3	18.2	4.51.0	58.0		3.9
2	18.4	4.56.0	59.0	1	3.6
1	18.6	5.01.0	60.0		3.5 и ниже

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журакина, Н. К. Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 444 с.

1. 2. Жилкин А. И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 464 с.

3. Методические рекомендации для абитуриентов, поступающих на специальность «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», - Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2013 г. – 31 с.