

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 06.06.2022 16:44:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

И.о. ректора



УТВЕРЖДАЮ
Л.Н. Скаковская

«25» сентября 2017 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Основным требованием, предъявляемым к абитуриентам на экзамене, является качество их физической и двигательной подготовленности, которая оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений, входящих в школьную программу по гимнастике, плаванию.

Экзамены проводятся в форме соревнований, по правилам, соответствующим виду спорта. Результаты выполнения контрольных упражнений в каждом виде спорта оцениваются по сто балльной системе. Вступительные профессиональные испытания проводятся в один день.

1. ПЛАВАНИЕ

Дистанция – 100 м (стиль по выбору: вольный, брасс, на спине).

Плавание является отдельным вступительным профессиональным испытанием и оценивается максимально в 100 баллов. Время, показанное в испытании, переводится в баллы по таблице.

2. ГИМНАСТИКА (многоборье и силовая подготовка)

Многоборье (женщины): акробатика, опорный прыжок

Многоборье (мужчины): акробатика, опорный прыжок.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Многоборье (женщины): подтягивание в вися на брусьях разной высоты с опорой ногой о нижнюю жердь; в вися на гимнастической стенке с подниманием прямых ног до горизонтали.

Многоборье (мужчины): подтягивание на высокой перекладине; в вися на гимнастической стенке с подниманием прямых ног до касания перекладины за головой.

Гимнастика оценивается суммарно, максимально 100 баллов.

ПЛАВАНИЕ

Дистанция – 100 м. (по выбору: вольный стиль, брасс, на спине)

Таблица

оценки результатов соревнований по плаванию на 100 м

Мужчины

Женщины

Результат (мин., сек.)

Результат (мин., сек.)

Вольный стиль	Брасс	На спине	Оценка
1.14.0	1.28.0	1.25.0	10
1.14.2	1.28.2	1.25.2	9
1.14.4	1.28.4	1.25.4	9
1.14.6	1.28.6	1.25.6	9
1.14.8	1.28.8	1.25.8	9
1.15.0	1.29.0	1.26.0	9
1.15.2	1.29.2	1.26.2	9
1.15.4	1.29.4	1.26.4	9
1.15.6	1.29.6	1.26.6	9
1.15.8	1.29.8	1.26.8	9
1.16.0	1.30.0	1.27.0	9
1.16.4	1.30.4	1.27.4	8
1.16.8	1.30.8	1.27.8	8
1.17.2	1.31.2	1.28.2	8
1.17.6	1.31.6	1.28.6	8
1.18.0	1.32.0	1.29.0	8
1.18.4	1.32.4	1.29.4	8
1.18.8	1.32.8	1.29.8	8
1.19.2	1.33.2	1.30.2	8
1.19.6	1.33.6	1.30.6	8
1.20.0	1.34.0	1.31.0	8
1.20.6	1.34.6	1.31.6	7
1.21.2	1.35.2	1.32.2	7
1.21.8	1.35.8	1.32.8	7
1.22.1	1.36.4	1.33.4	7
1.23.0	1.37.0	1.34.0	7
1.23.6	1.37.6	1.34.6	7
1.24.2	1.38.2	1.35.2	7
1.24.8	1.38.8	1.35.8	7
1.25.4	1.39.4	1.36.4	7
1.26.0	1.40.0	1.37.0	7
1.26.8	1.40.8	1.37.8	6
1.27.6	1.41.6	1.38.6	6
1.28.4	1.42.4	1.39.4	6
1.29.2	1.43.2	1.40.2	6
1.30.0	1.44.0	1.41.0	6
1.30.8	1.44.8	1.41.8	6
1.31.6	1.45.6	1.42.6	6
1.32.4	1.46.4	1.43.4	6
1.33.2	1.47.2	1.44.2	6

1.34.0	1.48.0	1.45.0	6
1.35.0	1.49.0	1.46.0	5
1.36.0	1.50.0	1.47.0	5
1.37.0	1.51.0	1.48.0	5
1.38.0	1.52.0	1.49.0	5
1.39.0	1.53.0	1.50.0	5
1.40.0	1.54.0	1.51.0	5
1.41.0	1.55.0	1.52.0	5
1.42.0	1.56.0	1.53.0	5
1.43.0	1.57.0	1.54.0	5
1.44.0	1.58.0	1.55.0	5
1.45.2	1.59.0	1.56.2	4
1.46.4	2.00.4	1.57.4	4
1.47.6	2.01.6	1.58.6	4
1.48.8	2.02.8	1.59.8	4
1.50.0	2.04.0	2.01.0	4
1.51.2	2.05.2	2.02.2	4
1.52.4	2.06.4	2.03.4	4
1.53.6	2.07.6	2.04.6	4
1.54.8	2.08.8	2.05.8	4
1.56.0	2.10.0	2.07.0	4
1.57.4	2.11.4	2.08.4	3
1.58.8	2.12.8	2.09.8	3
2.00.2	2.14.2	2.11.2	3
2.01.6	2.15.6	2.12.6	3
2.03.0	2.12.0	2.14.0	3
2.04.4	2.18.4	2.15.4	3
2.05.8	2.19.8	2.16.8	3
2.07.2	2.21.2	2.18.2	3
2.08.6	2.22.6	2.19.6	3
2.10.0	2.24.0	2.21.0	3
2.11.6	2.25.6	2.22.6	2
2.13.2	2.27.2	2.24.2	2
2.14.8	2.28.8	2.25.8	2
2.16.4	2.30.4	2.27.4	2
2.18.0	2.32.0	2.29.0	2
2.19.6	2.33.6	2.30.6	2
2.21.2	2.35.2	2.32.2	2
2.22.8	2.36.8	2.33.8	2
2.24.4	2.38.4	2.35.4	2

Отсекающий балл – 21

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Абитуриенты выполняют комбинации из двух видов гимнастического многоборья (акробатика, опорный прыжок), составленные на основе упражнений школьной программы по физической культуре (раздел «Гимнастика») и теста по силовой подготовке.

Подтягивание оценивается – 15 баллов.

Поднимание ног оценивается – 15 баллов.

Опорный прыжок – 20 баллов.

Акробатика – 50 баллов.

Элементы гимнастики (женщины)

АКРОБАТИКА

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.
2. Шагом вперед два кувырка вперед в упор присев – 5
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 5.
4. Перекатом вперед присед и встать в стойку ноги врозь, руки вверх – 5.
5. Наклоном назад «мост» – 10.
6. Встать с «моста» или поворот кругом в упор присев – 10.
7. Переворот колесом в сторону в стойку ноги врозь и, приставляя ногу, основная стойка – 10.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК на выбор

Снаряд «козел в ширину», высота 120 см.

1. Прыжок ноги врозь (максимальное количество баллов – 10).
2. Прыжок, согнув ноги (максимальное количество баллов – 20).

На выполнение дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Элементы гимнастика (мужчины)

АКРОБАТИКА

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.
2. Из упора присев силой стойка на голове, держать, – 10 и кувырок вперед – 5.
3. Стойка на руках и кувырок вперед – 10.
4. Два переворота колесом в сторону и приставить ногу в основную стойку – 20.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК на выбор

Снаряд «козел в длину», высота 125 см.

1. Прыжок ноги врозь (максимальное количество баллов – 10).
2. Прыжок, согнув ноги (максимальное количество баллов – 20).

На выполнение дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Женщины

1. Подтягивание в вися на брусьях разной высоты с опорой одной ногой о нижнюю жердь.
2. Поднимание прямых ног до горизонтали в вися на гимнастической стенке.

Подтягивание в вися на брусьях разной высоты с опорой ногой о нижнюю жердь.

Исходное положение: вис, стоя одной на нижней жерди хватом за верхнюю – руки прямые.

Таблица оценки результатов в баллах

Кол-во подтягиваний (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Поднимание прямых ног до горизонтали в висе на гимнастической стенке.

Таблица оценки результатов в баллах

Поднимание ног в висе (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сумма набранных баллов	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 и более
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Мужчины

1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Поднимание прямых ног до касания перекладины за головой в висе на гимнастической стенке.

Подтягивание на высокой перекладине

Таблица оценки результатов в баллах

Кол-во подтягиваний (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Поднимание прямых ног до касания ногами перекладины за головой.

Исходное положение: вис на гимнастической стенке (разрешается незначительно сгибать ноги).

Таблица оценки результатов в баллах

Поднимание ног в висе (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
Сумма набранных баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	15

Отсекающий балл - 21

Ответственный секретарь
приемной комиссии



Е.Н. Васильева