

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал государственного образовательного учреждения
высшего образования
Московского государственного областного университета

«Утверждаю»

Директор НФ МГОУ

 И.В. Смирнова



Программа принята на заседании
предметно – цикловой комиссии
физической культуры
протокол №6 от 12.03.2021

Председатель ПЦК ФК


Д.С. Алхасов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
для абитуриентов специальности «Физическая культура»
по *физической культуре*
Форма экзамена – двигательные задания

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

Упражнение	Требования	Оценка	
Раздел программы: ГИМНАСТИКА			
<i>Вид: акробатика</i>			
Юноши, мужчины			
Акробатическая комбинация И.П. – О.С. – равновесие. длинный кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, упор – присев, К.П. – О.С.	Описание упражнения - 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 поднятие 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	
Девушки, женщины			
Акробатическая комбинация И.П. – О.С. – равновесие - два кувырка вперед, кувырок назад в полуспагат, мост из положения стоя, упор – присев, К.П. – О.С.	Описание упражнения - 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; - перекат назад в стойку на лопатках; - переход в полуспагат; - 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	
Юноши, девушки, мужчины и женщины			
Метание малого мяча с разбега на дальность. Оценивается только техника упражнения, дальность полёта мяча не учитывается и не имеет значения	Описание упражнения Из исходного положения (положение готовности) выполнить предварительную часть разбега: 7 – 9 беговых шагов. В заключительной части разбега (4 бросковых шага) необходимо выполнить отведение мяча, скрестный шаг и финальное усилие с выпуском мяча. Можно выполнять как правой, так и левой рукой. Количество попыток – одна.	Правильное выполнение техники метания с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике. Дальность полёта мяча не имеет значения, необходимо только показать его правильную траекторию.	Зачтено
	Значительные искажения техники: неправильный переход от предварительной к заключительной части разбега, отсутствие или неакцентированное выполнение скрестного шага, выход за ограничительную линию, неправильная траектория выпуска снаряда и др.	Не зачтено	

Раздел программы: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Вид: баскетбол

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Баскетбол Ведение мяча с обводкой ориентиров «змейкой», и бросок в кольцо	Описание упражнения От центральной линии 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, 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.	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

Вид: волейбол

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Волейбол Передача мяча двумя руками сверху	Описание упражнения 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.	Правильное выполнение техники передач с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике, недостаточная высота полёта мяча, единичный выход из круга, единичная «подработка» мяча используя нижнюю передачу.	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.	

Раздел программы: ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Техника классических лыжных ходов (имитация ходов на месте)	Описание упражнения <i>Попеременный двухшажный ход</i> <i>Одновременный двухшажный ход</i> <i>Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)</i> Выполняется на месте без палок, не менее 6 циклов.	Соблюдение стоек лыжника и технически правильного выполнения хода. Допускаются незначительные отклонения от техники: излишнее или недостаточное сгибание туловища, рук, ног, подседание.	Зачтено
		Значительные ошибки в технике выполнения ходов, нарушения координации движений, регламента упражнения.	Не зачтено

Условия выполнения программы экзамена

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