

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор

Академии физической культуры и спорта

 Т.А. Степанова

«04»  2016 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ**

направление подготовки:

44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»  
профиль «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

квалификация (степень)  
БАКАЛАВР

форма обучения  
ЗАОЧНАЯ

Ростов-на-Дону - 2016

***Программу вступительных испытаний составили:***

Бабаев М.А., кандидат педагогических наук, доцент  
Дмитренко Л.М., кандидат биологических наук, доцент  
Степанова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент  
Чертов Н.В., кандидат педагогических наук, доцент  
Шпакова В.А., кандидат педагогических наук, доцент

Программа утверждена Ученым советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ  
протокол № 12 от « 04 » октября 2016 г.

Директор \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Степанова Т.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по направлению 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» (уровень бакалавриата) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (приказ № 91 от 09.02.2016 Минобрнауки РФ, регистрационный номер 41305 от 02.03.2016 Министерства юстиции РФ) и методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России.

*Целью* вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества подготовки абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».

*Задачей* вступительных испытаний является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Профиль «Физическая культура» направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование относится к программам бакалавриата, для которых при приеме для обучения абитуриенты сдают экзамен творческой направленности по предмету «Физическая культура».

Вступительный экзамен по «Физической культуре» состоит:

**«Легкая атлетика»**

1. Прыжок в длину с разбега.
2. Бег на дистанцию 1000 метров.

**«Гимнастика»**

3. Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (для женщин).
4. Акробатическое упражнение.

**«Плавание»**

5. Плавание на дистанцию 100 метров вольным стилем.

В ходе экзамена оценивается выполнение упражнений в каждом виде физической культуры (гимнастике, легкой атлетике и плаванию) в соответствии с правилами соревнований соответствующих видов и специальными требованиями. Технология оценки упражнений каждой вида физической культуры представлена в разделах ниже. Результаты экзамена по каждому из видов упражнений сводятся к 20-балльной оценке. Эти оценки суммируются.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **1. Прыжки в длину с разбега**

Каждый абитуриент имеет право разметить свой разбег и для проверки сделать до начала соревнования пробные попытки - незачетные. Число пробных прыжков (равное для всех участников) определяется на месте в зависимости от имеющегося времени до начала соревнования.

После начала соревнования не разрешается использовать дорожки для разбега с целью разминки.

Совершать попытку можно только после вызова судьи. Все прыжки засчитываются после команды судьи «Есть!», которую он подает после завершения прыжка. При не засчитанном прыжке подается команда «Нет!».

При прыжке в длину отталкивание должно быть произведено от бруска или от дорожки перед ним. Прыжок не засчитывается, если:

1. абитуриент пробежал сбоку от бруска или через него;
2. оттолкнулся сбоку от бруска;
3. коснулся поверхности земли за бруском любой частью тела без совершения и во время прыжка;
4. во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, оставленный при приземлении в яме;
5. применил в прыжке любой вариант сальто;
6. выходя из ямы после приземления, пошел в направлении к бруску.

Каждому участнику дается на выполнение три попытки, оценивается лучшая из трех попыток. Попыткой считается заступ и падение назад.

## 2. Бег 1000 метров

Бег на 1000 м проводится на беговой «круговой» дорожке стадиона без преодоления каких-либо препятствий (гладкий бег) в направлении против часовой стрелки.

Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения высокого старта, т.е. из положения стоя перед стартовой линией, но не наступая на нее.

Участникам подается две команды: «На старт» и «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить других участников можно справа, с левой стороны обход разрешается только в том случае, если бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись.

Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь.

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или задерживать его продвижение.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой».

Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), причем время округляется до 0,1 с в сторону увеличения.

### Литература

1. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Изменения и дополнения к действующим правилам на территории РФ. – <http://www.TrackAndField.ru/>
4. <http://www.iaaf.org/index.html>
5. <http://www.runners.ru/>

## ГИМНАСТИКА

**1. Мужчины - подтягивание в висе на перекладине** - количество раз (1 раз – 1 балл). Максимальное количество баллов соответствует 15 подтягиваниям.

И.п. – вис на перекладине. Выполняется хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется силой, т.е. спина, таз, ноги составляет одно прямое положение, носки оттянуты. Крайними положениями являются: вис на прямых руках и вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной, ключицы выше перекладины.

**1. Женщины - сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** от гимнастической скамейки – количество раз (1 раз – 1 балл). Максимальное количество баллов соответствует 15 «отжиманиям».

И.п. – упор лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Туловище, таз, ноги составляют одно прямое положение. Удержание четкой позы прямого тела при сгибании и разгибании рук. Сгибание рук до угла менее 90 градусов. Касание пола коленями, туловищем не допускается.

## 2. Акробатическое упражнение (для мужчин и девушек) в рамках школьной программы по физической культуре

### Мужчины

	Комбинация	Стоимость
	И.п. – полуприсед, руки назад - «Старт пловца»	
1.	Прыжком кувырок вперед в упор присев	- 2,0 балла
2.	Стойка на голове и руках – держать 3 секунды	- 2,0
3.	Опускание в упор присев	- 0,5
4.	Встать на правую (левую), правую (левую) вперед на носок, руки вверх	- 0,5
5.	Переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны	- 3,0
6.	Поворот налево (направо), руки вниз-назад	- 0,5
7.	Кувырок вперед в упор присев	- 1,0
8.	Прыжок вверх - прогнувшись, руки вверх - в стороны	- 0,5
	<b>Итого</b>	<b>10,0</b>

### Женщины

	Комбинация	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Равновесие на левой (правой) – «ласточка» - держать 3 секунды	- 1,0 балла
2.	Приставляя левую (правую) - полуприсед, руки назад	- 0,5
3.	Кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно	- 2,0
4.	Поворот кругом в упоре присев	- 0,5
5.	Кувырок назад в упор присев	- 2,0
6.	Перекатом назад лечь на спину, руки вверх	- 0,5
7.	Согнуть ноги и руки, выполнить «Мост»	- 2,0
8.	Поворот налево (направо) в упор присев	- 1,0
9.	Прыжок вверх - прогнувшись, руки в стороны - вверх	- 0,5
	<b>Итого</b>	<b>10,0</b>

**Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок**

1	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	стоимость элемента
2	Нарушение техники исполнения элемента, приводящие к сильному, до неузнаваемости, искажение элемента	стоимость элемента
3	Касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение	- 1,0 балл
4	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	- 0,3 балла
5	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 балла каждый раз
6	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 балла каждый раз
7	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
8	Фиксация статического элемента менее 3 секунд	стоимость элемента
9	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5 балла
10	Задержка начала упражнения более 30 секунд	упражнение не оценивается
11	Повторное выполнение упражнения (элемента) после неудачного начала	- 0,5 балла
12	Ошибка приземления (шаги, прыжки) при завершении элемента или упражнения в целом	до 0,5 балла
13	Неоправданное, не предусмотренное техникой исполнения сгибание ног или рук	до 0,5 балла
14	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла
15	Отсутствие поднятой руки в начале упражнения	- 0,3 балла
16	Продолжительность выполнения упражнения более 60 секунд	- 0,5 балла
17	Продолжительность выполнения упражнения более 75 секунд	упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
18	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
19	Нарушение участников правил поведения	после предупреждения

во время проведения испытаний	сбавка 0,5 балла с окончательной оценки
-------------------------------	---

## **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

### **1. Порядок выступления**

1.1. Испытания проводятся в виде выполнения акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Соединения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения соединений не допускается.

1.2. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин 15 сек. По истечении этого времени производится сбавка – 0,5 балла. После 1 минуты 30 секунд упражнение прекращается. За 10 сек. до 75 секунд даётся предупредительный сигнал.

1.3. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

1.4. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая правая рука.

1.5. Комбинация выполняется на акробатической дорожке не менее 10 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

1.6. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неопределенных пауз по прямой линии со сменой направлений.

1.7. Фиксация статических элементов 3 секунды.

1.8. В случае, если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость соединения.

1.9. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

1.10. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

### **2. Судьи**

2.1. Комиссия состоит из двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность, и бригады «В», оценивающей исполнение (технику) упражнения.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. Сбавка производится за ошибки в технике выполнения элементов.

2.4. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических соединений, указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не превышает 10,0 баллов.

2.5. При выставлении оценки за исполнение (бригада В) судьи из 10,0 баллов вычитают сбавки за ошибки в технике всех обязательных исполненных участником элементов.

2.6. Окончательная оценка выводится как разность между суммой оценок за трудность и исполнением упражнения, выставленных бригадами



«А» и «В» и за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений.

2.7. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,0 баллам.

2.8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1-0,3 балла, средними – 0,4-0,5 балла, грубыми – 0,6-0,8 балла. Ошибки невыполнения – стоимость элемента.

2.9. В случае неоправданной паузы более 7 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

### **3. Общие требования к выполнению упражнения**

3.1. Абитуриент имеет право находиться при ожидании своего исполнения только в специально отведенном месте.

3.2. Делать какие-либо замечания, комментарии, громко разговаривать или давать указания участникам и судьям во время экзамена, и тем более во время исполнения упражнения, категорически запрещается. Поведение абитуриента не должно мешать другим участникам вступительных испытаний.

3.3. Абитуриент, которому необходимо оказать помощь, во время разминки, может задать вопрос только с разрешением председателя комиссии.

3.4. За нарушения, указанные выше, судья соревнований имеет право наказать участника штрафом – сбавка 0,5 балла.

3.5. Форма участников должна соответствовать принятым спортивным нормам. Внешний вид должен быть опрятным и производить впечатление спортивного костюма. Форма должна хорошо облегать фигуру, давая возможность судьям оценивать правильное положение отдельных частей тела. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками (лосины). Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени. Гимнастическое упражнение можно выполнять в носках или чешках.

3.6. Использование украшений не допускается.

3.7. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования во время выступления, погас свет, произошло задымление помещения или появились посторонние предметы, объектов явно создающие травмоопасную ситуацию. Участник имеет право прекратить выступление. Но, если он все-таки довел упражнение до конца, оно будет оценено судьями без права на вторую попытку.

3.8. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

3.9. Перед началом выступлений участника каждой смены предоставляется специальная разминка из расчета 1 минута на человека.

3.10. Участникам после вызова дается 20 секунд, чтобы начать упражнение. Задержка начала упражнения более 20 секунд, участник наказывается штрафом – сбавка 0,5 балла. Если участник явно затягивает начало упражнения (более 30 секунд), в этом случае, арбитр должен сделать предупреждение, а затем, если это не дало результата – отстранить участника от испытаний.

#### Литература

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ Зданевич А.А., Лях В.О. – Изд. Просвещение, 2009.

2. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Арзуманов С. – феникс, 2010.

3. Гимнастика: Учебник для студ. Пед. Уч. Заведений. Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.:Изд.центр «Академия»,2002.

4. Гимнастика: учебник/ В.М.Баршай, Н.В.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс,2009.

### ПЛАВАНИЕ 100 МЕТРОВ

Плавание 100м одним из спортивных способов по выбору (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) на время в бассейне (ванна длиной 25м или 50м).

Результат, показанный при преодолении дистанции 100м одним из спортивных способов, пересчитывается в баллы (см. таблицу). Максимально возможное количество баллов – 20, минимальное – 0.

#### СТАРТ

- Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем осуществляется прыжком. После длинного свистка (или команды) стартера пловцы должны встать на стартовую тумбочку и остаться там. По команде стартера «На старт» они немедленно принимают стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

- Старт в заплывах на спине производится из воды. По длинному свистку (или команде) стартера пловцы должны немедленно войти в воду. По второму длинному свистку рефери пловцы должны без задержки вернуться к месту старта. Убедившись, что все спортсмены приняли стартовое положение, стартер дает команду «На старт». Когда все участники примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

- Любой пловец, стартующий до сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, заплыв не прерывается, и пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы по окончании заплыва. Если дисквалификация была объявлена до стартового сигнала, то сигнал не подается, остальные спортсмены отзываются обратно, старт дается снова.

## **ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ**

- Вольный стиль означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом.
- Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
- Любая часть тела пловца должна разорвать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным под водой во время поворота и на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова должна разорвать поверхность воды.

## **ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ**

- Перед стартовым сигналом пловцы занимают исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять в сливном желобе или на его краю, или упираться в его бортик пальцами ног запрещено.
- После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90°. Положение головы не регламентируется.
- Какая-либо часть тела должна разрывать поверхность воды на всем протяжении дистанции. Пловцу разрешается быть полностью погруженным во время поворота, на финише и отрезке не более чем 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки голова должна разорвать поверхность воды.
- При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.
- На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

## **БРАСС**

- С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.
- Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.
- Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением

последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

- В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наиширокой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

- Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду.

- Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

- На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

## **БАТТЕРФЛЯЙ**

- От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

- Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжении всего заплыва, допуская SW 8.5..

- Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

- На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

- При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые

должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

### **Нарушения правил старта и прохождения дистанции**

При нарушении правил старта и прохождения дистанции (в том числе прохождения поворотов) абитуриенту автоматически засчитывается 0 баллов.

#### **Старт**

- Задержка старта, преднамеренное неповиновение на старте
- Фальстарт

#### **Прохождение дистанции**

- Не закончил всю дистанцию
- Закончил дистанцию на другой дорожке
- Не коснулся щита на повороте. При повороте толчок от дна или сделан шаг по дну.
  - Ходьба по дну
  - Подтягивание за разделительную дорожку
  - Пловец оказался на пути другого пловца и помешал ему пройти дистанцию
- Использование приспособлений, увеличивающих скорость, плавучесть, выносливость
- Лидирование или использование оборудования или средств для такого же эффекта

#### **Вольный стиль**

- Некасание стенки при повороте или на финише
- Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)

#### **На спине**

- Переворот на грудь или вращательные движения тела в горизонтальной плоскости превышают 90° во время прохождения дистанции (кроме поворота)
  - Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)
  - Некасание стенки при повороте. Два гребка руками при вхождении в поворот (на груди). Отталкивание от стенки при повороте выполнено в положении не на спине.
- На финише касание стенки не в положении на спине

#### **Брасс**

- Переворот на спину в любой момент
- Движения рук неодновременны, не в одной горизонтальной плоскости и чередуются
- Руки при гребке заходят за линию бедер, кроме первого гребка после старта (поворота). Локти появляются над водой (за исключением

последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише)

- В полном цикле движений голова не разрывает водную поверхность (кроме старта или поворота). После старта (поворота) более одного гребка руками до бедер и 1 толчка ногами во время полного погружения. Движения ног не одновременные, не в одной горизонтальной плоскости или чередуются

- Ножницеобразные, вибрирующие, дельфинообразные удары ног книзу (кроме разрешенного дельфинообразного движения после старта и поворота)

- Стопы не развернуты в стороны во время активной части толчка. Касание стенки одной рукой или обеими одновременно. Голова во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию, не разорвала поверхность воды и при последнем гребке – погружена

#### **Баттерфляй**

- Переворот на спину в любое время
- Руки проносятся не над водой и одновременно
- Движения ног одновременные или движения ног брассом
- Касание рук на финише (повороте) одновременны или одной рукой

- Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота). Пловец выполнил более одного гребка руками под водой при старте (повороте). Пловец не остается на поверхности после 15-метровой отметки до следующего поворота или финиша.

#### **Литература**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.
2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. – М.: Владос-пресс, 2004.
4. Плавание: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов. – Малаховка, 2001.

## Легкая атлетика

№	Упражнение	Пол и возраст/результат/оценка в баллах							
		Мужчины до 29 лет		Женщины до 29 лет		Мужчины 30 лет и старше		Женщины 30 лет и старше	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1	Бег 1000м, мин/сек	3,05 и менее	20	3,55 и менее	20	4,10 и менее	20	6,10 и менее	20
		3,08	19	3,59	19	4,14	19	6,14	19
		3,11	18	4,03	18	4,18	18	6,18	18
		3,14	17	4,07	17	4,22	17	6,22	17
		3,17	16	4,11	16	4,26	16	6,26	16
		3,20	15	4,15	15	4,30	15	6,30	15
		3,23	14	4,19	14	4,34	14	6,34	14
		3,26	13	4,23	13	4,38	13	6,38	13
		3,29	12	4,27	12	4,42	12	6,42	12
		3,32	11	4,31	11	4,46	11	6,44	11
		3,35	10	4,35	10	4,50	10	6,48	10
		3,38	9	4,39	9	4,54	9	6,52	9
		3,41	8	4,43	8	4,58	8	6,56	8
		3,44	7	4,47	7	5,02	7	7,00	7
		3,47	6	4,51	6	5,06	6	7,04	6
		3,50	5	4,55	5	5,10	5	7,08	5
		3,53	4	4,59	4	5,14	4	7,12	4
		3,56	3	5,03	3	5,18	3	7,16	3
		3,59	2	5,07	2	5,22	2	7,20	2
		4,02	1	5,11	1	5,26	1	7,24	1
более 4,02	0	более 5,11	0	более 5,26	0	более 7,24	0		
2	Прыжки в длину с разбега, м	5,20 и более	20	4,20 и более	20	4,20 и более	20	3,20 и более	20
		5,15	19	4,15	19	4,15	19	3,15	19
		5,10	18	4,10	18	4,10	18	3,10	18
		5,05	17	4,05	17	4,05	17	3,05	17
		5,00	16	4,00	16	4,00	16	3,00	16
		4,95	15	3,95	15	3,95	15	2,95	15
		4,90	14	3,90	14	3,90	14	2,90	14
		4,85	13	3,85	13	3,85	13	2,85	13
		4,80	12	3,80	12	3,80	12	2,80	12
		4,75	11	3,75	11	3,75	11	2,75	11
		4,70	10	3,70	10	3,70	10	2,70	10
		4,65	9	3,65	9	3,65	9	2,65	9
		4,60	8	3,60	8	3,60	8	2,60	8
		4,55	7	3,55	7	3,55	7	2,55	7
		4,50	6	3,50	6	3,50	6	2,50	6
		4,45	5	3,45	5	3,45	5	2,45	5
		4,40	4	3,40	4	3,40	4	2,40	4
		4,35	3	3,35	3	3,35	3	2,35	3
		4,30	2	3,30	2	3,30	2	2,30	2
		4,25	1	3,25	1	3,25	1	2,25	1
менее 4,25	0	менее 3,25	0	менее 3,25	0	менее 2,25	0		

## Плавание

№	Упражнение	Пол и возраст/результат/оценка в баллах							
		Мужчины до 29 лет		Женщины до 29 лет		Мужчины 30 лет и старше		Женщины 30 лет и старше	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1	Плавание 100м (вольный стиль), мин/сек	1,32 и менее	20	1,42 и менее	20	1,32 и менее	20	1,42 и менее	20
		1,35	19	1,45	19	1,35	19	1,45	19
		1,38	18	1,48	18	1,38	18	1,48	18
		1,41	17	1,51	17	1,41	17	1,51	17
		1,44	16	1,54	16	1,44	16	1,54	16
		1,47	15	1,57	15	1,47	15	1,57	15
		1,50	14	2,00	14	1,50	14	2,00	14
		1,55	13	2,05	13	1,55	13	2,05	13
		2,00	12	2,10	12	2,00	12	2,10	12
		2,05	11	2,15	11	2,05	11	2,15	11
		2,10	10	2,20	10	2,10	10	2,20	10
		2,15	9	2,25	9	2,15	9	2,25	9
		2,20	8	2,30	8	2,20	8	2,30	8
		2,25	7	2,35	7	2,25	7	2,35	7
		2,30	6	2,40	6	2,30	6	2,40	6
		2,35	5	2,45	5	2,35	5	2,45	5
		2,45	4	2,50	4	2,45	4	2,50	4
		2,50	3	3,00	3	2,50	3	3,00	3
2,55	2	3,10	2	2,55	2	3,10	2		
3,00	1	3,20	1	3,00	1	3,20	1		
более 3,00	0	более 3,20	0	более 3,00	0	более 3,20	0		
2	Плавание 100м (кроль на спине), мин/сек	1,42 и менее	20	1,53 и менее	20	1,42 и менее	20	1,53 и менее	20
		1,45	19	1,56	19	1,45	19	1,56	19
		1,48	18	1,59	18	1,48	18	1,59	18
		1,51	17	2,02	17	1,51	17	2,02	17
		1,54	16	2,05	16	1,54	16	2,05	16
		1,57	15	2,08	15	1,57	15	2,08	15
		2,00	14	2,11	14	2,00	14	2,11	14
		2,03	13	2,14	13	2,03	13	2,14	13
		2,06	12	2,17	12	2,06	12	2,17	12
		2,09	11	2,20	11	2,09	11	2,20	11
		2,12	10	2,25	10	2,12	10	2,25	10
		2,15	9	2,30	9	2,15	9	2,30	9
		2,20	8	2,35	8	2,20	8	2,35	8
		2,25	7	2,40	7	2,25	7	2,40	7
		2,35	6	2,45	6	2,35	6	2,45	6
		2,45	5	2,55	5	2,45	5	2,55	5
		2,50	4	3,00	4	2,50	4	3,00	4
		2,55	3	3,05	3	2,55	3	3,05	3
3,00	2	3,10	2	3,00	2	3,10	2		
3,05	1	3,20	1	3,05	1	3,20	1		
более 3,05	0	более 3,20	0	более 3,05	0	более 3,20	0		
3	Плавание 100м (брасс), мин/сек	1,48 и менее	20	2,03 и менее	20	1,48 и менее	20	2,03 и менее	20
		1,51	19	2,06	19	1,51	19	2,06	19
		1,54	18	2,09	18	1,54	18	2,09	18
		1,57	17	2,12	17	1,57	17	2,12	17
		2,00	16	2,15	16	2,00	16	2,15	16
		2,03	15	2,18	15	2,03	15	2,18	15
		2,06	14	2,21	14	2,06	14	2,21	14
		2,09	13	2,24	13	2,09	13	2,24	13
		2,12	12	2,27	12	2,12	12	2,27	12
2,15	11	2,30	11	2,15	11	2,30	11		





5	Акробатика	20,0-19,6	20	20,0-19,6	20	20,0-19,6	20	20,0-19,6	20
		19,5-19,1	19	19,5-19,1	19	19,5-19,1	19	19,5-19,1	19
		19,0-18,6	18	19,0-18,6	18	19,0-18,6	18	19,0-18,6	18
		18,5-18,1	17	18,5-18,1	17	18,5-18,1	17	18,5-18,1	17
		18,0-17,6	16	18,0-17,6	16	18,0-17,6	16	18,0-17,6	16
		17,5-17,1	15	17,5-17,1	15	17,5-17,1	15	17,5-17,1	15
		17,0-16,6	14	17,0-16,6	14	17,0-16,6	14	17,0-16,6	14
		16,5-16,1	13	16,5-16,1	13	16,5-16,1	13	16,5-16,1	13
		16,0-15,6	12	16,0-15,6	12	16,0-15,6	12	16,0-15,6	12
		15,5-15,1	11	15,5-15,1	11	15,5-15,1	11	15,5-15,1	11
		15,0-14,6	10	15,0-14,6	10	15,0-14,6	10	15,0-14,6	10
		14,5-14,1	9	14,5-14,1	9	14,5-14,1	9	14,5-14,1	9
		14,0-13,6	8	14,0-13,6	8	14,0-13,6	8	14,0-13,6	8
		13,5-13,1	7	13,5-13,1	7	13,5-13,1	7	13,5-13,1	7
		13,0-12,6	6	13,0-12,6	6	13,0-12,6	6	13,0-12,6	6
		12,5-12,1	5	12,5-12,1	5	12,5-12,1	5	12,5-12,1	5
		12,0-11,6	4	12,0-11,6	4	12,0-11,6	4	12,0-11,6	4
		11,5-11,1	3	11,5-11,1	3	11,5-11,1	3	11,5-11,1	3
		11,0-10,6	2	11,0-10,6	2	11,0-10,6	2	11,0-10,6	2
		10,5-10,1	1	10,5-10,1	1	10,5-10,1	1	10,5-10,1	1
10,0-...	0	10,0-...	0	10,0-...	0	10,0-...	0		