

Министерство науки и высшего образования

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(ФГБОУ ВО КГУ)



Утверждено

Проректор по учебно-методической работе
Тимонина Л.И.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Кострома
2019

Примечание: После общего подсчета баллов сумма делится на 5 и выводится окончательная оценка. Если при выполнении элемента по ОФП абитуриент допускает грубую ошибку сбавкой более чем 0,5 балла, элемент не засчитывается

Ошибки:

- Подъем переворотом на перекладине – использование при подъеме переворотом маха, сильное сгибание и разведение ног, не выпрямление рук в висе и упоре.
- Вис углом на гимнастической стенке – при выполнении элемента выпрямленные ноги поднимаются ниже уровня прямого угла.

Общая оценка по вступительному экзамену ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 40 баллов, набранных по результатам выполнения всех видов:

баллы	Прыжок в длину		100м		1000 м		метание гранаты		баллы
	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	
40	3,80	4,80	14,0	12,8	4,00	3,00	28,00	40,00	40
39	3,78	4,78	14,1	12,9	4,01	3,01	27,50	39,50	39
38	3,76	4,76	14,2	13,0	4,02	3,02	27,00	39,00	38
37	3,74	4,74	14,3	13,1	4,03	3,03	26,50	38,50	37
36	3,72	4,72	14,4	13,2	4,04	3,04	26,00	38,00	36
35	3,70	4,70	14,5	13,3	4,05	3,05	25,50	37,50	35
34	3,68	4,68	14,6	13,4	4,06	3,06	25,00	37,00	34
33	3,66	4,66	14,7	13,5	4,07	3,07	24,50	36,50	33
32	3,64	4,64	14,8	13,6	4,08	3,08	24,00	36,00	32
31	3,62	4,62	14,9	13,7	4,09	3,09	23,50	35,50	31
30	3,60	4,60	15,0	13,8	4,10	3,10	23,00	35,00	30
29	3,58	4,58	15,1	13,9	4,11	3,11	22,50	34,50	29
28	3,56	4,56	15,2	14,0	4,12	3,12	22,00	34,00	28
27	3,54	4,54	15,3	14,1	4,13	3,13	21,50	33,50	27
26	3,52	4,52	15,4	14,2	4,14	3,14	21,00	33,00	26
25	3,50	4,50	15,5	14,3	4,15	3,15	20,5	32,50	25
24	3,48	4,48	15,6	14,4	4,16	3,16	20,0	32,00	24
23	3,46	4,46	15,7	14,5	4,17	3,17	19,50	31,50	23
22	3,44	4,44	15,8	14,6	4,18	3,18	19,00	31,00	22
21	3,42	4,42	15,9	14,7	4,19	3,19	18,50	30,50	21
20	3,40	4,40	16,0	14,8	4,20	3,20	18,00	30,00	20
19	3,38	4,38	16,1	14,9	4,21	3,21	17,50	29,50	19
18	3,36	4,36	16,2	15,0	4,22	3,22	17,00	29,00	18
17	3,34	4,34	16,3	15,1	4,23	3,23	16,50	28,50	17
16	3,32	4,32	16,4	15,2	4,24	3,24	16,00	28,00	16
15	3,30	4,30	16,5	15,3	4,25	3,25	15,50	27,50	15
14	3,28	4,28	16,6	15,4	4,26	3,26	15,00	27,00	14
13	3,26	4,26	16,7	15,5	4,27	3,27	14,50	26,50	13
12	3,24	4,24	16,8	15,6	4,28	3,28	14,00	26,00	12
11	3,22	4,22	16,9	15,7	4,29	3,29	13,50	25,50	11
10	3,20	4,20	17,0	15,8	4,30	3,30	13,00	25,00	10
9	3,18	4,18	17,1	15,9	4,31	3,31	12,50	24,50	9
8	3,16	4,16	17,2	16,0	4,32	3,32	12,00	24,00	8
7	3,14	4,14	17,3	16,1	4,33	3,33	11,50	23,50	7
6	3,12	4,12	17,4	16,2	4,34	3,34	11,00	23,00	6
5	3,10	4,10	17,5	16,3	4,35	3,35	10,50	22,50	5
4	3,08	4,08	17,6	16,4	4,36	3,36	10,00	22,00	4
3	3,06	4,06	17,7	16,5	4,37	3,37	9,50	21,50	3
2	3,04	4,04	17,8	16,6	4,38	3,38	9,00	21,00	2
1	3,02	4,02	17,9	16,7	4,39	3,39	8,50	20,50	1
0	3,00	4,00	18,0	16,8	4,40	3,40	8,0	20,00	0

ГИМНАСТИКА
Содержание упражнений и их оценка.

Мужчины:

I. Перекладина (высокая)– из виса силой подъем переворотом в упор

Оценка:

7 раз- «60-50»; 5 раз- «49-40»; 3 раз- «39-30»

II. Акробатика:

И.п. — о.с.

- | | |
|---|------------|
| 1. Шаг левой (правой) равновесие (ласточка) держать, выпрямиться руки вверх | - 1,5 бал. |
| 2. Присед руки вперед | - 0,5 |
| 3. Кувырок вперед | - 1,0 |
| 4. Стойка на руках и голове — держать | - 2,0 |
| 5. Опускание в упор присев | - 0,5 |
| 6. Кувырок назад | - 1,0 |
| 7. Прыжок с поворотом на 180°, руки в стороны | - 1,0 |
| 8. Руки вверх и переворот в сторону в стойку ноги врозь | - 2,5 |
| 9. Приставить ногу — основная стойка. | |

III. Упражнения на гимнастических снарядах):

Перекладина (низкая).

И.п. — вис стоя.

- | | |
|---|------------|
| 1. Силой подъем переворотом в упор | - 3,0 бал. |
| 2. Перемах правой в упор верхом и перехват руками в хват снизу | - 0,5 |
| 3. Оборот вперед в упоре, ноги врозь правой | - 3,5 |
| 4. Поворот направо кругом с перемахом левой ногой и перехватом левой рукой – упор | - 1,5 |
| 5. Махом назад, соскок с поворотом кругом (в любую сторону) | - 1,5 |

Брусья средние.

И.п. — упор на руках.

- | | |
|--|------------|
| 1. Размахивание в упоре на руках | - 0,5 бал. |
| 2. Махом вперед подъем, сед ноги врозь | - 2,0 |
| 3. Перехват руками вперед и стойка, на плечах силой согнувшись | - 3,5 |
| 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь | - 0,5 |
| 5. Перемах внутрь и мах назад | - 0,5 |
| 6. Махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду | - 2,0 |

IV. Опорный прыжок ноги врозь. Конь в длину, высота — 120 см.

Женщины:

Оценка

«60-50»; «49-40»; «39-30»

I. В висе на гимнастической стенке поднятие ног до прямого угла.

20 15 10 раз

II. Бревно низкое

И.п. стоя поперек у конца бревна, шагом на бревно в стойку руки в стороны

Высокий шаг с разноименным положением рук (одна вперед, другая в сторону) — 0,7 бал.

Шаг правой (левой), мах левой (правой) руки в стороны — 0,5

Два шага на носках руки в стороны,

третий прыжком в переднее равновесие руки в стороны (держать 2 сек.) — 2,5

Выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки вверх шагом одной присед руки дугами вниз — 0,3
поворот в приседе на 180 – 1,5

выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки на пояс, два шага польки руки в стороны — 2,5

соскок прогнувшись с конца бревна толчком двумя — 2,0

III. Разновысокие брусья:

И.п. — вис, хватом за в/ж

1. Толчком двумя, перемах, согнув ноги в вис лёжа на н/ж — 1,2 бал.

2. поднимая правую вис присев на левой¹, другая вперед — 0,3

4. Махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж — 4,5

5. Спад назад в вис лежа на н/ж — 1,5

6. Хватом наружу поворот налево в сед на левое бедро, правую руку в сторону — 0,5.

7. Хватом правой рукой за н/ж сзади, махом правой вперед соскок с поворотом направо кругом в стойку правым боком к снаряду — 2,0

¹ Допускается смена положения ног при выполнении всей комбинации

IV. **Опорный прыжок** («козел» в ширину, высота — 120 см). Прыжок ноги врозь.

V. **Акробатика:**

И.п. - о.с.

- | | | |
|---|---|----------|
| 1. Шаг левой (либо правой) равновесие (ласточка) держать, выпрямиться руки вверх, упор присев, кувырок вперед | - | 1,0 бал. |
| 2. Прыжок, прогнувшись с поворотом на 180° | - | 0,5 |
| 3. Кувырок назад | - | 1,5 |
| 4. Перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками (держать 2 сек.) | - | 1,5 |
| 5. Опуская ноги, лечь на спину «Мост» | - | 2,0 |
| 6. Поворотом налево (направо) упор лежа, толчком двумя в упор присев | - | 1,0 |
| 7. Встать, руки вверх переворот боком, приставляя ногу — о.с. | - | 2,5 |

Литература для подготовки к экзамену

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> .
Ссылка на выполнение упражнений по гимнастике.