

Министерство образования и науки Российской Федерации
Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского

«Утверждаю»

Проректор по учебной и методической
деятельности

_____ В.О. Курьянов

« ____ » _____ 2014 года

ПРОГРАММА

**творческого экзамена по предмету «Физическая культура» для поступления по
программам
высшего образования «бакалавр» направления подготовки «Рекреация и
спортивно-оздоровительный туризм»**

Симферополь 2014 г.

Экзамен по физической культуре включает в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм.

Результаты каждого упражнения оцениваются в нормативных баллах.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин – «Подтягивание на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин – «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

Мужчины

1. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

«Подтягивание на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 1-2)

Таблица 1

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	Ж	40 и менее	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	8 и менее	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и более
	Ж	35 и менее	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Акробатические упражнения: и.п. - полуприсед, руки назад

- прыжком кувырок вперед, в упор присев 1,5
- стойка на голове и руках, держать 3,0
- опускание в упор присев 0,5
- кувырок назад 1,0
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед,
руки вверх 0,5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в
стороны, приставляя левую (правую) полуприсед руки назад 3,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

Женщины

1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты.

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

2. Акробатика: и.п. - основная стойка

- равновесие на левой (правой)	1,0
- приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад	0,5
- кувырок вперед в упор присев ноги скрестно	2,0
- поворот кругом в упор присев	0,5
- кувырок назад упор присев	2,0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
- "мост"	2,0
- поворот налево (направо) в упор присев	1,0
прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0,5

Примечание: женщинам свыше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 3)

Таблица 3
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения»

Результат	6,0 и менее	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8
Нормативные баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат	7,9 - 8,0	8,1 - 8,2	8,3 - 8,4	8,5 - 8,6	8,7 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 - 9,2	9,3 - 9,4	9,5 - 9,6	9,7 - 9,8	9,9 - 10,0
Нормативные баллы	10	11	12	13	14	15	16	17	17	19	20

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Челночный бег 4 по 9 м (сек).

Разрешается начинать бег с высокого старта. Бег осуществляется с переноской кубиков от стартовой до финишной линии.

Результат в челночном беге 4 по 9 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

Таблица 4
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Челночный бег 4 по 9 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	8,8 и более	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8 и менее
	Ж	10,0 и более	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 5

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Челночный бег 4 по 9 м» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (кол-во раз)	М	8,9 и более	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	8,1 и менее
	Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Бег 1000 м (мин, сек.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7

Таблица 6

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,30 и более	3,29	3,28	3,27	3,26	3,25	3,24	3,23	3,22	3,21
	Ж	4,30 и более	4,29	4,28	4,27	4,26	4,25	4,24	4,23	4,22	4,21
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, сек.)	М	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
	Ж	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,15	4,14	4,13	4,12	4,11	4,10 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 7

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	Ж	5,09 и более	5,08	5,07	5,06	5,05	5,04	5,03	5,02	5,01	5,00
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, сек.)	М	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
	Ж	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Из игры в баскетбол:

Комплексный норматив: ведение, два шага, бросок левой - **оценка**, правой с попаданием в кольцо (техника) - **оценка**.

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно оценивается в **30 баллов**; если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки – **25 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки - **20 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки - **10 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением – **0 баллов** (см. таблицу 8).

Таблица 8
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ Комплексного норматива по баскетболу.

Виды требований	Нормативные баллы				
	30	25	20	10	0
<u>Из игры в баскетбол</u> Комплексный норматив: ведение, два шага, бросок левой с попаданием в кольцо (техника) То же, но с броском правой (левой)	Выполнение без ошибок	Допущ. мелкие ошибки	Допущ. средние ошибки	Допущ. грубые ошибки	Выполн. с искажен.

Из игры в волейбол

Десять передач мяча двумя сверху над собой из квадрата размером 1м на 1 м.

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 9.

Таблица 9
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Десять передач мяча двумя сверху над собой из квадрата размером 1м на 1 м».

Результат (кол-во передач)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нормативные баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Итоговая оценка за экзамен складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.

