

Утверждаю

Ректор ФГБОУ ВО «ВГАФК»,  
профессор

В.С. Якимович

« 15 »

2024 г.



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»**

**при поступлении на обучение по программе бакалавриата**

**направление подготовки 49.03.04 Спорт**

**Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

При поступлении на обучение по программе бакалавриата 49.03.04 Спорт профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» проводится дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «Избранный вид спорта» в соответствии с выбранным абитуриентом видом спорта:

- легкая атлетика;
- футбол;
- бокс;
- дзюдо;
- тяжелая атлетика;
- волейбол;
- баскетбол;
- гандбол;
- плавание;
- гребля на байдарках и каноэ;
- спортивная акробатика;
- спортивная гимнастика;
- художественная гимнастика;
- танцевальный спорт;
- фитнес-аэробика;
- тхэквондо.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Абитуриент вправе выбрать в качестве вступительного испытания любую соревновательную дисциплину, включенную в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Оценка выставляется за показ результата на уровне: «а» – «100» баллов; «b» – «90» баллов; «с» – «30» баллов; «d» – «10» баллов.

Оценка в баллах за любой промежуточный результат в соответствующем диапазоне («а – b»; «b – с»; «с – d») увеличивается пропорционально улучшению результата относительно нижней границы этого диапазона (соответственно: «b»; «с»; «d»).

### **Мужчины и женщины**

уровень «а» – звание мастера спорта; уровень «b» – норматив кандидата в мастера спорта; уровень «с» – норматив III спортивного разряда; уровень «d» – норматив I юношеского разряда.
---

# ФУТБОЛ

## Очная и заочная форма обучения Мужчины

Итоговая оценка (в баллах) определяется по среднему арифметическому значению 5 показателей (в баллах):

- оценка за контрольное упражнение 1;
- оценка за контрольное упражнение 2;
- оценка за контрольное упражнение 3;
- экспертная оценка индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11;
- экспертная оценка индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11.

### *А) Контрольные упражнения для полевых игроков:*

1. *Удары по неподвижному мячу* с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Производится 5 ударов. Оценивается количество попаданий.

Количество попаданий	5	4	3	2	1	0
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>

2. *Комбинированное упражнение.* Испытуемый стоит на старте с мячом в руках (стартовая линия находится в 50 м от ворот). По сигналу экзаменатора испытуемый подбрасывает мяч и, жонглируя им ногами, продвигается вперед (необходимо сделать не менее 4 касаний мяча), обрабатывает мяч перед 1-й стойкой (всего 4 стойки, расстояние до первой – 10 м, между остальными – по 5 м) и, обводя их, продвигается к линии штрафной площадки, не входя в нее, после чего производит удар по воротам. Мяч должен пройти в ворота по воздуху. Оценивается время выполнения упражнения от момента подброса мяча до пересечения мяча линии ворот. При этом к затраченному на выполнение упражнения времени за ошибочные действия добавляется:

- ошибка в жонглировании – 2 с;
- ошибка в обводке стоек – 3 с;
- мяч не пересек линию ворот по воздуху – 4 с.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, с	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

3. *Удар по мячу с земли на дальность* в коридор шириной 5 м с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	42-43	43-45	40-42	37-38	38-40	35-37	32-33	33-35	30-32	27-28	28-30	25-27
Баллы	100	94	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

**Б) Контрольные упражнения для вратарей:**

1. **Бросок мяча рукой на дальность** в коридор шириной 2 м с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	27-28	28-30	25-27	22-23	23-25	20-22	17-18	18-20	15-17	12-13	13-15	10-12
Баллы	100	94	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

2. **Удары по неподвижному мячу с 16,5 м** в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Производится 5 ударов. Оценивается количество попаданий.

Количество попаданий	5	4	3	2	1	0
Баллы	100	90	80	60	30	0

3. **Удар по мячу с земли на дальность в коридор шириной 5 м** с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	42-43	43-45	40-42	37-38	38-40	35-37	32-33	33-35	30-32	27-28	28-30	25-27
Баллы	100	94	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

4. **Двусторонняя игра.** Оцениваются индивидуальные технические и тактические действия игроков.

4.1. При экспертной оценке индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11 он получает:

**(100÷75 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень техники выполнения любого элемента футбола на скорости, его целесообразность выполнения в данной игровой ситуации и эффективность применения без ошибок в нападении или защите;

**(74÷55 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень выполнения элементов техники игры при единичных ошибках в условиях единоборства с соперником в нападении или защите;

**(54÷35 баллов)** – когда отмечены существенные ошибки в технике игры в стандартных игровых ситуациях в нападении или защите;

**(34 балла и ниже)** – грубые, постоянно повторяющиеся ошибки при ведении, передачах, ловле мяча для вратаря, нецелесообразное применение технических приемов в нападении или защите.

4.2. При экспертной оценке индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11 он получает:

**(100÷75 баллов)** – высокий уровень взаимодействия с любым партнером, знание классических комбинаций, подстраховка в защите, переключение, умение быстро оценить игровую ситуацию и отдать передачу;

**(74÷55 баллов)** – высокий уровень взаимодействия с партнерами по команде, знание простых комбинаций, подстраховка в защите при единичных ошибках в их выполнении;

**(54÷35 баллов)** – существенные ошибки в тактических действиях, стремление только самому забить мяч без взаимодействия с партнерами, незнание элементарных тактических взаимодействий, указанных выше;

**(34 балла и ниже)** – грубые ошибки в попытках тактического взаимодействия с партнерами, неумение выполнить элементарные взаимодействия, неумение видеть свободного партнера и вовремя отдать ему передачу.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Технические и тактические действия вратарей в двусторонней игре оцениваются с учетом особенностей их игрового амплуа.

### **Очная и заочная форма обучения Женщины**

Итоговая оценка (в баллах) определяется по среднему арифметическому значению 5 показателей (в баллах):

- оценка за контрольное упражнение 1;
- оценка за контрольное упражнение 2;
- оценка за контрольное упражнение 3;
- экспертная оценка индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11;
- экспертная оценка индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11.

#### **А) Контрольные упражнения для полевых игроков:**

1. *Удары по неподвижному мячу с расстояния 11 м* в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Производится 5 ударов. Оценивается количество попаданий.

Количество попаданий	5	4	3	2	1	0
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>

**2. Комбинированное упражнение.** Испытуемый стоит на старте с мячом в руках (стартовая линия находится в 50 м от ворот). По сигналу экзаменатора подбрасывает мяч и, жонглируя им ногами, продвигается вперед (необходимо сделать не менее 4 касаний мяча), обрабатывает мяч перед 1-й стойкой (всего 4 стойки, расстояние до первой – 10 м, между остальными – по 5 м) и, обводя их, продвигается к 11-метровой линии, не доходя до этой отметки, после чего производит удар по воротам. Мяч должен пройти в ворота по воздуху. Оценивается время выполнения упражнения от момента подброса мяча до пересечения мяча линии ворот. При этом к затраченному на выполнение упражнения времени за ошибочные действия добавляется:

- ошибка в жонглировании – 2 с;
- ошибка в обводке стоек – 3 с;
- мяч не пересек линию ворот по воздуху – 4 с.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, с	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

**3. Удар по мячу с земли на дальность в коридор шириной 5 м с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.**

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	37-38	38-40	35-37	32-33	33-35	30-32	27-28	28-30	25-27	22-23	20-22	23-25
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

### **Б) Контрольные упражнения для вратарей:**

**1. Бросок мяча рукой на дальность в коридор шириной 2 м с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.**

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	22-23	23-25	20-22	17-18	18-20	15-17	12-13	13-15	10-12	7-8	8-10	5-7
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

**2. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м в заданную половину ворот, разделенных по вертикали.** Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Производится 5 ударов. Оценивается количество попаданий.

Количество попаданий	5	4	3	2	1	0
Баллы	100	90	80	60	30	0

3. Удар по мячу с земли на дальность в коридор шириной 5 м с попаданием в заявленную абитуриентом 5-метровую зону дальности.

Количество попыток – 2. Оценивается лучшая попытка.

Результат, м	37-38	38-40	35-37	32-33	33-35	30-32	27-28	28-30	25-27	22-23	20-22	23-25
Баллы	100	94	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

4. *Двусторонняя игра.* Оцениваются индивидуальные технические и тактические действия игроков.

4.1. При экспертной оценке индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11 он получает:

**(100÷75 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень техники выполнения любого элемента футбола на скорости, его целесообразность выполнения в данной игровой ситуации и эффективность применения без ошибок в нападении или защите;

**(74÷55 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень выполнения элементов техники игры при единичных ошибках в условиях единоборства с соперником в нападении или защите;

**(54÷35 баллов)** – когда отмечены существенные ошибки в технике игры в стандартных игровых ситуациях в нападении или защите;

**(34 балла и ниже)** – грубые, постоянно повторяющиеся ошибки при ведении, передачах, ловле мяча для вратаря, нецелесообразное применение технических приемов в нападении или защите.

4.2. При экспертной оценке индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 11 × 11 он получает:

**(100÷75 баллов)** – высокий уровень взаимодействия с любым партнером, знание классических комбинаций, подстраховка в защите, переключение, умение быстро оценить игровую ситуацию и отдать передачу;

**(74÷55 баллов)** – высокий уровень взаимодействия с партнерами по команде, знание простых комбинаций, подстраховка в защите при единичных ошибках в их выполнении;

**(54÷35 баллов)** – существенные ошибки в тактических действиях, стремление только самому забить мяч без взаимодействия с партнерами, незнание элементарных тактических взаимодействий, указанных выше;

**(34 балла и ниже)** – грубые ошибки в попытках тактического взаимодействия с партнерами, неумение выполнить элементарные взаимодействия, неумение видеть свободного партнера и вовремя отдать ему передачу.



## БОКС

### Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

**Вольный бой: мужчины - 3 раунда по 3 минуты; женщины – 3 раунда по 1 минуте. Оцениваются 10 упражнений по 10- бальной шкале. По окончании экзамена все баллы суммируются.**

Упражнения	10 баллов	8 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
1. Основные положения боксера: стойки, передвижения, положение кулака, понятие о дистанциях.	Свободная, не напряженная стойка меняется в зависимости от дистанции. Передвижения выполняются легко, приставными шагами, меняются в зависимости от дистанции. Правильное положение кулака при ударе.	Скованная стойка и передвижения. Боксер плохо чувствует дистанцию.	Стойка не изменяется в зависимости от дистанции. Передвижения не меняются в зависимости от решаемых задач. Удары выполняются открытой перчаткой.	Стойка разваливается. Боксер стоит на месте. Удары выполняются открытой перчаткой.	Абитуриент имеет слабое понятие о боевой стойке, передвижениях, положении кулака при ударе, понятиях о дистанции.	Абитуриент не принимает позицию боевой стойки.
2. Выполнение атакующих действий.	Подготовка атаки (выбор дистанции, ложные действия), выполнение первого удара, развитие атаки, выход. Умение вести атакующие действия на всех дистанциях.	Затруднения при выборе дистанции. Остается после выполнения атаки на ударной дистанции.	Плохая подготовка атаки, ее дальнейшее развитие, выход из атаки. Неумение вести атакующие действия на средней и ближней дистанциях.	Боксёр избегает боя. С трудом выполняет удары. Пытается вести бой только на дальней дистанции.	Атакующие действия не эффективны. Удары не достигают цели.	Абитуриент не выполняет атакующих действий.
3.	Подготовка (выбор	Затруднения	Плохая защита,	Не успевает	Абитуриент	Абитуриент

Выполнение ответной контратаки.	дистанции, защиты). Выполнение ударов, выход. Умение выполнять ответную контратаку на всех дистанциях.	при выполнении защиты, развития контратаки.	выполнение ударов, выход из атаки. Неумение вести бой на всех дистанциях.	защищаться и переходить к контратаке.	не может выполнить ответное действие.	не выполняет контратакующих действий.
4. Выполнение встречной контратаки.	Подготовка, вызов противника на атаку, выполнение встречного удара, развитие контратаки, выход.	Затруднения в подготовке контратаки и ее развитии.	Плохое выполнение ложных действий, встречного удара, завершение контратаки.	Не успевает встречать, пропускает время атаки противника. Не может избежать встречного боя.	Абитуриент не может выполнить встречную контратаку.	Абитуриент не может встречать соперника.
5. Выполнение защитных действий.	Эффективное выполнение защит при помощи рук, ног, туловища, комбинированных защит от серий ударов.	Затруднения в выполнении защитных действий от серий ударов.	Плохое выполнение защит на различных дистанциях.	Не успевает защищаться. Пропускает много ударов. Бой может быть остановлен судьей.	Абитуриент плохо защищается.	Абитуриент не защищается.
6. Ведение боя на средней дистанции.	Эффективное выполнение боевых действий.	Затруднения в выполнении боевых действий.	Плохое выполнение боевых действий.	Остается на средней дистанции. Не успевает защищаться. Пропускает много ударов. Бой может быть остановлен судьей.	Абитуриент плохо может вести бой на средней дистанции.	Абитуриент не может вести бой на средней дистанции. Судья вынужден остановить бой.

7. Ведение боя на ближней дистанции.	Эффективное выполнение боевых действий.	Затруднения в выполнении боевых действий.	Плохое выполнение боевых действий.	Виснет на противнике. Не может выйти на дальнюю дистанцию.	Абитуриент плохо ведет бой на ближней дистанции.	Абитуриент не ведет бой на ближней дистанции. Судья вынужден остановить бой.
8. Ведение боя на дальней дистанции.	Эффективное выполнение боевых действий.	Затруднения в выполнении боевых действий.	Плохое выполнение боевых действий.	Не успевает за противником. Не может оторваться и выйти на дальнюю дистанцию.	Абитуриент плохо может вести бой на дальней дистанции.	Абитуриент не может вести бой. Судья вынужден остановить бой.
9. Тактическая подготовка.	Умение навязать противнику свой стиль ведения боя. Умение перестраивать тактику по ходу поединка.	Затруднения в умении навязать свою манеру ведения боя, в перестройке тактики.	Отсутствие умения навязать свою манеру ведения боя, в перестройке тактики.	Отсутствие умения навязать свою манеру ведения боя, в перестройке тактики.	Отсутствие какой-либо индивидуальной манеры ведения боя.	Отсутствие какой-либо индивидуальной манеры ведения боя.
10. Физическая подготовка.	Умение поддержать высокую работоспособность на протяжении всего поединка. Обладание сильным ударом. Быстрота выполнения ударов и защит.	Снижение уровня работоспособности к последнему раунду. Снижение силы и количества ударов к концу боя. Снижение быстроты атаки и защиты.	Снижение уровня работоспособности в первых раундах. Снижение силы и количества ударов. Снижение быстроты атаки и защиты в первых раундах.	Снижение уровня работоспособности в первых раундах. Снижение силы и количества ударов. Снижение быстроты атаки и защиты в первых раундах.	Боксер едва способен довести поединок до конца. Судья вынужден остановить бой.	Боксер не в состоянии довести поединок до конца. Судья вынужден остановить бой.

# ДЗЮДО

## Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

Итоговая оценка выводится по сумме баллов, полученных за выполнение трех блоков упражнений и по итогам двух учебных схваток. Максимальная оценка – 100 баллов.

1	Упражнение	Оценка выполнения приемов		
		Высокий полет , правильная амортизация и группировка	Недостаточно высокий полет , ошибка в амортизации и группировке	Отсутствие полёта , отсутствие амортизации и группировки
	<b>УКЭМИ</b> приемы самостраховки при падении			
	<b>УШИРО УКЭМИ</b> падение на спину	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>МАЕ УКЭМИ</b> падение на живот	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ЮКО УКЭМИ</b> падение на бок	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ЗЕНПО УКЭМИ</b> падение кувырком	5 баллов	3 балла	1 балл
2	<b>НАГЭ-ВАДЗА</b> техника бросков, броски	Правильная фазовая структура броска ( кудзуши, цукури, каке) , правильное направление усилий Тори	Ошибка в фазовой структуре броска , ошибки в направлении усилий Тори	Отсутствие одной из фаз броска , неправильное направление усилий Тори
	<b>ОКУРИ АШИ БАРАЙ</b> боковая подсечка в темп шагов	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>КО УЧИ УГАРИ</b> подсечка под пятку изнутри	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ИППОН СЕОЙ</b> <b>НАГЭ</b> чистый бросок через спину	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>О ГОШИ</b> бросок через бедро подбивом	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ТОМОЭ НАГЭ</b> бросок через голову с упором стопы в живот	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>УРА НАГЭ</b> бросок через грудь прогибом	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ТАИ ОТОШИ</b> передняя подножка	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>О СОТО ГАРИ</b> отхват	5 баллов	3 балла	1 балл
3	<b>КАТАМЭ-ВАДЗА</b> техника сковывающих действий	Правильная фиксация положения УКЭ , правильные захваты , правильное направление	Ошибки в фиксации положения Укэ, ошибки в захватах , ошибки в направлении	Отсутствие фиксации положения Укэ , неправильные

		усилий Тори	усилий Тори	захваты , неправильное направление усилий Тори
	<b>Ката-гатамэ</b> удержание сбоку	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>Ёко-сико-гатаме</b> удержание поперёк	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>УДЭ ХИШИГИ</b> <b>ДЖИДЖИ</b> <b>ГАТАМЭ</b> рычаг локтя захватом руки между ног	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>УДЭ ГАРАМИ</b> узел локтя	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>ОКУРИ ЭРИ</b> <b>ДЖИМЭ</b> удушение сзади двумя отворотами	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>КАТА ХА ДЖИМЭ</b> удушение сзади отворотом , выключая руку .	5 баллов	3 балла	1 балл
<b>4</b>	<b>РАНДОРИ</b> учебные схватки	Активное ведение схватки , правильно выбранная тактика поединка , правильная работа на захватах	Пассивное ведение схватки , ошибки в тактике поединка , ошибки в работе на захватах	Уход от борьбы , неправильно выбранная тактика ведения поединка , неправильная работа на захватах
	<b>Схватка 1</b>	5 баллов	3 балла	1 балл
	<b>Схватка 2</b>	5 баллов	3 балла	1 балл

# **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

## **Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины**

Оценка за экзамен проставляется в балах, полученных абитуриентом за **результат (1)**, умноженный на **коэффициент технической подготовленности (2)**.

**1.** Результат оценивается суммой баллов базовой ставки за выполнение разрядного норматива (классификация) и дополнительной за сверхнормативные килограммы (таблица 1). Дополнительные баллы проставляются за поднятые кг сверх норматива, умноженные на соответствующий коэффициент (таблица 1).

*Таблица 1*

<b>Базовые ставки баллов</b>				
Разряд	I	II	III	1 юнош.
Баллы	90	50	30	10
<b>Дополнительные баллы за сверхнормативные кг</b>				
<b>Мужчины</b>				
Весовые категории	Коэффициент кратности от базового разрядного норматива на каждый кг прибавки			
	1 р +	2 р +	3 р +	1 юн +
61 кг	× 1	× 2	× 1,3	× 2
73÷89 кг	× 0,5	× 2	× 1,2	× 2
102 кг и свыше	× 0,3	× 1,6	× 0,8	× 1,2
<b>Женщины</b>				
49 кг	× 0,7	× 4	× 2	× 2
59 кг	× 0,7	× 4	× 2	× 3
71кг	× 0,5	× 4	× 2	× 3
81 кг и свыше	× 0,5	× 2,7	× 2	× 3

**2.** За техническое мастерство проставляется коэффициент, если упражнение выполнено:

**без технических погрешностей – 1,0;**

**с дополнительными действиями, направленными на фиксацию штанги – 0,9;**

**со значительными техническими ошибками – 0,8.**

Пример:

Тяжелоатлет весовой категории 89 кг поднял в сумме 200 кг без технических погрешностей. За выполнение норматива 2 разряда (197 кг) он получает базовые 50 баллов, плюс дополнительные 6 баллов за 3 кг ( $3 \times 2 = 6$ ). Оценка за результат 56 баллов (50+6) умножается на коэффициент 1 (без технических погрешностей). Итоговая оценка 56 баллов.

# ВОЛЕЙБОЛ

## Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

### № 1. Передача мяча двумя руками сверху над собой

Результат	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

**ПРИ  
МЕ  
ЧА**

#### НИЕ:

Передача мяча двумя руками сверху над собой на высоту 2 – 2,5 м., не выходя из круга диаметром три метра (количество передач).

### № 2. Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки в парах

Результат	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки в парах, расстояние 9 м., (количество передач).

### № 3. Прием мяча снизу двумя руками с подачи

Результат	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зоны 3,2 на точность по 3 подачи в зоны 1,6,5 (количество принятых мячей).

### № 4. Верхняя прямая подача мяча

Результат	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Верхняя прямая подача мяча по 3 раза в зоны 1,6,5 (количество подач).

### № 5. Нападающий удар

Результат	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Нападающий удар (прямой) из зоны 4 по 3 раза в зоны 1,6,5, (количество попаданий).

### № 6. Участие в двухсторонней игре: оценка техники и тактики игры.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

При экспертной оценке индивидуальных технико-тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре он получает:

**(100 – 75 баллов)** – высокий уровень выполнения, целесообразное и эффективное использование технических приёмов в нападении и защите.

**(74 – 55 баллов)** – высокий уровень выполнения при единичных ошибках использования технических приёмов в нападении и защите.

**(54 – 35 баллов)** – существенные ошибки в выполнении и использовании технических приёмов в нападении и защите.

**(34 балла и ниже)** – грубые ошибки в выполнении, и нецелесообразное использование технических приёмов в нападении и защите.

По окончании контрольных испытаний (6 контрольных испытаний) полученные баллы суммируются и делятся на 6.

# БАСКЕТБОЛ

## Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

### 1. Штрафные броски (количество попаданий) (20 бросков)

#### Мужчины

Результат	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15

#### Женщины

Результат	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Штрафные броски выполняются последовательно по 10 бросков в каждое кольцо.

### 2. Броски с дистанций (10 бросков с расстояния 4,5 м и 6,75 м за одну минуту)

#### Мужчины

Результат	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	9	6	3	2
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

#### Женщины

Результат	30	29		28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	9	6	3	2
Баллы	100	95		90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый в трехочковой зоне, второй в двухочковой. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.

### 3. Скоростная техника (с) (обводка 3-секундной зоны правой рукой с обязательным попаданием и в обратную сторону левой рукой с обязательным попаданием).

#### Мужчины

Результат	12,0	12,3	12,5	12,8	13,1	13,4	13,8	14,1	14,4	14,8	15,1	15,5	16,0	16,5	17,5	18,0	18,5	19,0
Баллы	100	95	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

#### Женщины

Результат	15,0	15,3	15,5	15,8	16,1	16,4	16,8	17,1	17,4	17,8	18,1	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,55
Баллы	100	95	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

При выполнении обводки 3-х секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, то следует выполнять дополнительные броски до тех пор, пока не произойдет попадание. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попал в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры (запрещается делать «пробежки», нарушения техники ведения).

### 4. Передача мяча за 30 секунд в цель

#### Мужчины

Результат	34	32	30	28	26	24	22	20	18
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	30	0



Женщины									
Результат	28	26	24	22	20	18	16	14	12
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	30	0

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Игрок стоит лицом к мишени размером 50х50 см на расстоянии 3м. По сигналу игрок начинает делать передачу мяча в цель.

За 30 сек он должен выполнить максимальное количество точных передач.

**5. При экспертной оценке индивидуальных технико - тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре 5х5 он получает:**

**(100 -75 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень техники выполнения любого элемента баскетбола на скорости, его целесообразность выполнения в данной игровой ситуации и эффективность применения без ошибок в нападении и защите.

- высокий уровень взаимодействия с любым партнером, знание классических комбинаций «отдал - выйди на свободное место», «заслон», «двойка», подстраховка в защите, переключение, умение быстро оценить игровую ситуацию и отдать голевую передачу или забить мяч самому.

**(74 -55 баллов)** - игрок демонстрирует высокий уровень выполнения элементов техники игры при единичных ошибках в условиях единоборства с соперником в нападении и защите.

- высокий уровень взаимодействия с партнерами по команде, знание простых комбинаций «двойка», «заслон», подстраховка в защите при единичных ошибках в их выполнении.

**(54 -35 баллов)** - когда у него отмечены существенные ошибки (пробежки, нарушения при ведении мяча - пронос мяча, двойное ведение, неумение вести мяч левой рукой на скорость и пр.) в стандартных игровых ситуациях, в нападении и защите.

- существенные ошибки в тактических действиях, стремление только самому забить мяч без взаимодействия с партнерами, незнание элементарных тактических взаимодействий, указанных выше.

**(34 балла и ниже)** - грубые, постоянно повторяющиеся ошибки при ведении, передачах и ловли мяча, нецелесообразное применение технических приемов в нападении и защите.

-грубые ошибки в попытках тактического взаимодействия с партнерами, неумение выполнить элементарные взаимодействия - "отдал мяч - выйди на свободное место", "заслон", неумение видеть свободного партнера и вовремя отдать ему голевую передачу

**По окончании контрольных испытаний (5 контрольных испытаний) полученные баллы суммируются и делятся на 5.**

# ГАНДБОЛ

## Очная и заочная формы обучения

Упражнения	Мужчины							
1. Передача мяча на точность (из 10 передач), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
2. Броски мяча на точность (из 12 бросков), кол-во попаданий	11	10	9	8	7	6	5	4
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
3. Броски мяча на точность после ведения, с	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
4-5. Двусторонняя игра (технико-тактическое мастерство)	Высокий уровень	Высокий уровень	Выше среднего уровня	Выше среднего уровня	Средний уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Ниже среднего уровня
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>

Упражнения	Женщины							
1. Передача мяча на точность (из 10 передач), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
2. Броски мяча на точность (из 12 бросков), кол-во попаданий	11	10	9	8	7	6	5	4
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
3. Броски мяча после ведения, с	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
4. Техника игры (по амплуа)	Высокий уровень	Высокий уровень	Выше среднего уровня	Выше среднего уровня	Средний уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Ниже среднего уровня
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>

5. Тактика игры (по амплуа)	Высокий уровень	Высокий уровень	Выше среднего уровня	Выше среднего уровня	Средний уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Ниже среднего уровня
<b>Баллы</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>

#### **ПРИМЕЧАНИЯ:**

Испытания по избранному виду спорта.

##### **1. Передача мяча на точность.**

Экзаменуемый находится во вратарской зоне лицом к площадке. Передача мяча выполняется с места или с разбега, но не ближе 4-х метровой вратарской отметки стоящим партнёрам на расстоянии 12 м – 3 передачи, 20 м – 3 передачи, 28 м - 4 передачи в любой последовательности в течение 1 минуты.

##### **2. Броски мяча на точность.**

Броски мяча выполняются с линии штрафного броска по 3 броска в каждую мишень размером 60х60 см., расположенных в верхних и нижних углах ворот. На выполнение норматива предоставляется 2 минуты.

##### **3. Броски мяча на точность после ведения.**

Экзаменуемый, стоя на лицевой линии с мячом, по сигналу экзаменатора начинает ведение мяча в сторону противоположных ворот и выполняет бросок мяча в любую мишень (как и при бросках на точность) после 3-х шагов с любой дистанции, но не ближе 6-ти метровой линии. Берёт второй мяч, находящийся на 9-ти метровой линии и выполняет сначала ведение мяча в противоположном направлении, а затем бросок мяча, если мяч не попадает в мишень, то выполняется подбор мяча и производится бросок мяча с любого места за 6-ти метровой линией. Секундомер останавливается после попадания мяча в мишень.

##### **4. При экспертной оценке индивидуальных технических действий игрока в учебно-тренировочной игре он получает:**

**(100-90 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень техники выполнения любого приема гандбола на скорости, его целесообразность выполнения в данной игровой ситуации и эффективность применения без ошибок в нападении и защите.

**(80-70 баллов)** – игрок демонстрирует выше среднего уровень выполнения приемов техники игры при единичных ошибках в условиях единоборства с соперником в нападении и защите.

**(60–50 баллов)** - игрок демонстрирует средний уровень, при выполнении приемов техники игры у него отмечены существенные ошибки (пробежки, нарушения при ведении мяча, неумение выполнять ведение мяча левой рукой на скорость и пр.) в стандартных игровых ситуациях, в нападении и защите.

**(40–30 баллов)** - игрок демонстрирует ниже среднего уровень, при выполнении элементов техники игры у него отмечены грубые, постоянно повторяющиеся ошибки при ведении, передачах и ловли мяча, нецелесообразное применение технических приемов в нападении и защите.

##### **5. При экспертной оценке индивидуальных тактических действий игрока в учебно-тренировочной игре он получает:**

**(100-90 баллов)** – игрок демонстрирует высокий уровень взаимодействия с любым партнером, знание классических комбинаций, умение быстро оценить игровую ситуацию или забить мяч самому.

**(80-70 баллов)** – игрок демонстрирует выше среднего уровень взаимодействия с партнерами по команде, знание простых комбинаций «двойка», «вход», подстраховка в защите при единичных ошибках в их выполнении.

**(60-50 баллов)** - игрок демонстрирует средний уровень взаимодействия с партнерами по команде, в тактических действиях, стремление только самому забить мяч без взаимодействия с партнерами, незнание элементарных тактических комбинаций.

**(40-30 баллов)** – игрок демонстрирует ниже среднего уровень взаимодействия с партнерами по команде, осуществляет грубые ошибки в попытках тактического взаимодействия с партнерами, неумение выполнить элементарные взаимодействия – «двойка», «заслон», неумение видеть свободного партнера и вовремя отдать ему голевую передачу.

**По окончании пяти контрольных испытаний полученные баллы суммируются и делятся на 5.**

## **ПЛАВАНИЕ**

Абитуриент вправе выбрать в качестве вступительного испытания любую соревновательную дисциплину, включенную в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Оценка выставляется за показ результата на уровне: «а» – «100» баллов; «b» – «90» баллов; «с» – «30» баллов; «d» – «10» баллов.

Оценка в баллах за любой промежуточный результат в соответствующем диапазоне («а – b»; «b – с»; «с – d») увеличивается пропорционально улучшению результата по времени относительно нижней границы этого диапазона (соответственно: «b»; «с»; «d»).

<b>Мужчины и женщины Очная / заочная форма обучения</b>
уровень «а» – звание мастера спорта; уровень «b» – норматив кандидата в мастера спорта; уровень «с» – норматив III спортивного разряда; уровень «d» – норматив I юношеского разряда.

## ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Абитуриент вправе выбрать в качестве вступительного испытания любую из перечисленных соревновательных дисциплин: байдарка К-1, 500 м (мужчины, женщины); каноэ С-1, 500 м (мужчины); С-1, 200 м (женщины); шлюпка Ш-1, 500 м (мужчины, женщины).

Оценка выставляется за показ результата на уровне: «а» – 100 баллов; «b» – 90 баллов; «с» – 30 баллов; «d» – 1 балл.

Оценка в баллах за любой промежуточный результат в соответствующем диапазоне («а – b»; «b – с»; «с – d») увеличивается пропорционально улучшению результата относительно нижней границы этого диапазона (соответственно: «b»; «с»; «d»).

### **Очная форма обучения**

- уровень «а»** – С-1 200 м женщины 0:47; К-1 500 м мужчины 1:42;  
К-1 500 м женщины 1:53; С-1 500 м мужчины 1:52;  
**уровень «b»** – С-1 200 м женщины 0:54; К-1 500 м мужчины 1:53;  
К-1 500 м женщины 2:04; С-1 500 м мужчины 2:03;  
**уровень «с»** – С-1 200 м женщины 1:01; К-1 500 м мужчины 2:05;  
К-1 500 м женщины 2:18; С-1 500 м мужчины 2:17;  
**уровень «d»** – С-1 200 м женщины 1:09; К-1 500 м мужчины 2:27;  
К-1 500 м женщины 2:39; С-1 500 м мужчины 2:40.

### **Ш-1 500 м**

- уровень «а»** – 4 мин. 05 с (мужчины); 4 мин. 16 с (женщины);  
**уровень «b»** – 4 мин. 25 с (мужчины); 4 мин. 36 с (женщины);  
**уровень «с»** – 6 мин. 25 с (мужчины); 6 мин. 36 с (женщины);  
**уровень «d»** – 7 мин. 23 с (мужчины); 7 мин. 34 с (женщины).

### **Заочная форма обучения**

- уровень «а»** – С-1 200 м женщины 0:50; К-1 500 м мужчины 1:47;  
К-1 500 м женщины 1:58; С-1 500 м мужчины 1:57;  
**уровень «b»** – С-1 200 м женщины 0:59; К-1 500 м мужчины 2:01;  
К-1 500 м женщины 2:13; С-1 500 м мужчины 2:12;  
**уровень «с»** – С-1 200 м женщины 1:02; К-1 500 м мужчины 2:10;  
К-1 500 м женщины 2:22; С-1 500 м мужчины 2:21;  
**уровень «d»** – С-1 200 м женщины 1:09; К-1 500 м мужчины 2:27;  
К-1 500 м женщины 2:39; С-1 500 м мужчины 2:40.

### **Ш-1 500 м**

- уровень «а»** – 4 мин. 13 с (мужчины); 4 мин. 22 с (женщины);  
**уровень «b»** – 4 мин. 33 с (мужчины); 4 мин. 42 с (женщины);  
**уровень «с»** – 6 мин. 33 с (мужчины); 6 мин. 42 с (женщины);  
**уровень «d»** – 7 мин. 31 с (мужчины); 7 мин. 40 с (женщины).

# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## Очная и заочная формы обучения

Выполнение соревновательной или спортивно-художественной композиции с предметом или без предмета (на выбор).  
Оцениваются 5 критериев по 20-балльной шкале.

Критерии оценки	20 баллов	18 баллов	15 баллов	12 баллов	10 баллов
1. Наличие фундаментальных групп упражнения без предмета: - повороты; - прыжки; - равновесия; - элементы на гибкость (акробатика)	Ни одна группа движений телом не доминирует в композиции. Движения как можно более разнообразные, выполнены в правую и левую стороны равномерно.	Не существенное преобладание элементов одной из групп, небольшое латеральное предпочтение (выполнение в одну сторону)	Допущено однообразие в выборе элементов базовых групп. Отсутствует связь между движениями рук, тела и головы.	Доминирование элементов одной группы. Статистика при переходе от одного элемента к другому.	Композиция не содержит гимнастических элементов.
2. Техническое мастерство абитуриентов	Выполнение композиции без ошибок, легко, динамично, амплитудно	Допущены мелкие погрешности при выполнении базовых элементов. Несущественное снижение амплитуды.	Допущены средние ошибки при исполнении элементов. Незафиксированная форма упражнений, заметное снижение амплитуды.	Допущены грубые ошибки в технике исполнения. Амплитуда низкая. Движения незаконченные, тяжелые приземления.	Падение с базового элемента или неправильная техника исполнения значительной его части.
3. Построение композиции	Хореография проникнута единой темой от начала до конца упражнения, выдержана в гимнастическом духе.	Недостаточное разнообразие в использовании пространства площадки, смены	Отсутствие разнообразия в использовании пространства, направления,	Статичность гимнастики при переходе от одной части композиции к другой. Отсутствие	Отсутствие идеи композиции.

	Используются все уровни работы и пространство площадки. Видна смена темпа движений. Используются оригинальные элементы и соединения.	динамики, отсутствие оригинальных элементов и соединений.	уровня работы гимнастки. Нелогичные переходы от одной части композиции к другой.	разнообразия в использовании пространства, динамизма и уровней работы.	
4. Музыкальное сопровождение	Соответствие музыки характеру композиции. Четкий ритмический рисунок, гармоничное сочетание частей композиции и музыкальной фразировки.	Небольшое рассогласование музыкального сопровождения в какой либо части композиции или на одном элементе (несвоевременная концовка упражнения).	Несоответствие музыкального сопровождения композиционному построению на большей части упражнения.	Музыкальное сопровождение не имеет цельный, законченный характер, а представляет бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов.	Полное несоответствие композиции и музыкального сопровождения (музыка используется как фон).
5. Артистизм, выразительность исполнения	Композиция выполнена гармонично с музыкальным сопровождением. Используются все средства выразительности: жесты и мимика соответствуют выбранному характеру.	Небольшие неточности в отражении музыкальной динамики и характера исполняемой композиции.	Отсутствие гармонии в исполнении и музыкальном сопровождении. Движения скованны, тяжелы, неточны.	Отсутствие образности в исполнении. Средства художественной выразительности практически не используются.	Полное непонимание характера композиции и музыкального сопровождения.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** По окончании экзамена все баллы суммируются. Максимальная сумма 100 баллов. Оценка за экзамен выставляется в соответствии с таблицей 1.

*Таблица 1*

<b>Баллы</b>	<b>100÷89</b>	<b>88÷69</b>	<b>68÷49</b>	<b>48÷29</b>	<b>28÷0</b>
Оценка	5	4	3	2	1



# **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

## **Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Мужчины выполняют произвольную программу в 4 видах гимнастического многоборья по выбору: вольные, конь махи, кольца, опорный прыжок, брусья; женщины - в 4 видах: вольные упражнения, бревно, опорный прыжок, р/в брусья.

Судейство осуществляется по правилам соревнований для мужчин и женщин 2006 г., утвержденных Международной федерацией гимнастики (ФИЖ).

Абитуриент может выполнять упражнения по Единой классификационной программе «А» или по программе Олимпиады школьников Волгоградской области.

Максимальная сумма баллов в каждом виде женского или мужского вида многоборья составляет 25.

Стоимость ошибок исполнения в баллах составляет:

- мелкая - 1,0;
- средняя - 2,0;
- грубая - 3,0;
- падение или не выполнение элемента - 5,0 баллов.

По окончании выполнения произвольной программы все набранные абитуриентом баллы суммируются.

Сумма баллов у гимнастов, выступающих по программе КМС и МС, дополнительно повышается на 10 баллов (при этом максимальная итоговая оценка в любом случае не может быть большей, чем «100» баллов); II-I разряды – 5 баллов.

Абитуриенты, не имеющие спортивного разряда по гимнастике, сдают вступительный экзамен по программе Олимпиады школьников Волгоградской области по предмету «Гимнастика».

## **ДЕВУШКИ**

### **АКРОБАТИКА**

<b>Элементы и соединения</b>	
	И.п. — основная стойка
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать - шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев.
2	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать.
3	Кувырок назад - кувырок назад в упор присев - встать в стойку руки вверх и отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь - наклоном назад - мост, держать - поворот кругом в упор присев.
4	Кувырок вперед в сед в группировке - сед углом, руки в стороны, держать - поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх.
5	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Гимнастический конь в ширину, высотой 120 см. Прыжок согнув ноги.

## БРУСЬЯ Р/В

Элементы и соединения	
1.	Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивания изгибами - перемах ноги врозь в вис лежа на белках на н/ж
2	Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж
3.	Опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж
4.	Поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону
5.	Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом кругом

## БРЕННО

Элементы и соединения	
1	Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди
2	Махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди
3	Встать и шагом правой равновесие, держать
4	Выпрямиться в стойку на правой, левую назад на носок, руки в стороны - приставить левую, прыжок ноги вместе - прыжок со сменой ног - прыжок ноги вместе - прыжок со сменой ног
5	Присед - поворот на 180° в приседе
6	Встать - два шага галопа с правой
7	Шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

## ЮНОШИ

### АКРОБАТИКА

Элементы и соединения	
	И.п. - основная стойка
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать - приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх - кувырок вперед прыжком - прыжок ноги врозь - кувырок вперед - прыжок с поворотом на 360° - выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх.
2	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать - опуститься силой в упор лежа - толчком ног перейти в упор присев.
3	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения - кувырок назад - кувырок назад согнувшись - выпрямляясь, стойка руки вверх.
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить - кувырок вперед в стойку руки вверх - два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
5	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперед и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали - шаг вперед и приставляя ногу, кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°.

## ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Гимнастический конь в длину, высотой 125 см.

Прыжок ноги врозь.

### ПЕРЕКЛАДИНА

	Элементы и соединения
1	Из размахивания хватом сверху махом вперёд подъем разгибом
2	Перемах правой (левой) в упор верхом
3	Перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед ворот направо кругом в упор
4	Отмах назад и оборот назад в упоре
5	Мах дугой в вис
6	Махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) р\т поворотом на 90 <sup>0</sup>

### БРУСЬЯ

	Элементы и соединения
1	Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор
2	Махом вперёд сед ноги врозь
3	Перехват вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать
4	Кувырок вперёд в сед ноги врозь
5	Перемах внутрь - мах назад
6	Махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом

# СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

## Очная и заочная формы обучения

### Мужчины и женщины

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Экзамен оценивается из 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить произвольное упражнение (комбинированное) в соответствии с требованиями действующих правил соревнований.

*Максимальная оценка упражнения 100 баллов.*

Результат	9.5-10	9.0-9.4	8.5-8.9	8.0-8.4	7.5-7.9	7.0-7.4	6.5-6.9	6.0-6.4	5.5-5.9
<b>Баллы</b>	<b>95-100</b>	<b>90-94</b>	<b>85-89</b>	<b>80-84</b>	<b>75-79</b>	<b>70-74</b>	<b>65-69</b>	<b>60-64</b>	<b>55-59</b>
Результат	5.0-5.4	4.5-4.9	4.0-4.4	3.5-3.9	3.0-3.4	2.5-2.9	2.0-2.4	1.5-1.9	1.0-1.4
<b>Баллы</b>	<b>50-54</b>	<b>45-49</b>	<b>40-44</b>	<b>35-39</b>	<b>30-34</b>	<b>25-29</b>	<b>20-24</b>	<b>15-19</b>	<b>10-14</b>

Абитуриенты, поступающие без разряда, выполняют индивидуальные акробатические упражнения программы Олимпиады школьников по физической культуре.

#### ДЕВУШКИ

	И.п. — основная стойка
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – шагом вперед кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев.
2	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать.
3	Кувырок назад - кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх и, отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать - поворот кругом в упор присев.
4	Кувырок вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх.
5	Махом одной, толчком другой два поворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.

## ЮНОШИ

	И.п. — основная стойка.
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперед – прыжок с поворотом на $360^0$ – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на $180^0$ в стойку руки вверх.
2	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев.
3	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад - кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх.
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед в стойку руки вверх – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
5	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперед и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали – шаг вперед и приставляя ногу, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на $180^0$ .

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальная оценка составляет 100 баллов.

# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

## Очная и заочная формы обучения

Итоговая оценка выводится по сумме баллов, полученных за выполнение трех нормативов. Максимальная оценка – 100 баллов.

№ норматива	Норматив	Максимальная оценка
1	Исполнить танцевальную соревновательную композицию	30
2	Исполнить композицию с элементами народного танца	30
3	Исполнить произвольную танцевальную композицию	40
	<i>Итоговая оценка</i>	<i>100 баллов</i>

Итоговая оценка выводится по среднему баллу, полученному за выполнение трех нормативов. Максимальная оценка – 100 баллов.

**1. Исполнить танцевальную соревновательную композицию** (спортивный бальный танец, брейк, уличный танец, хип-хоп и т.д.). Максимальная оценка - 30 баллов.

**2. Исполнить композицию с элементами народного танца.** Максимальная оценка – 30 баллов.

**3. Исполнить произвольную танцевальную композицию** (в соответствующей номинации). Максимальная оценка - 40 баллов.

### Требования:

1. Номер исполняется под свою фонограмму, представленную на CD, или предложенную экзаменатором.
2. Продолжительность фонограммы от 1 минуты 30 секунд до 2 минут.

**В композициях оценивается:** 1. Техника исполнения

2. Музыкальность исполнения

3. Выразительность

4. Постановка упражнения (единство темы, логичность переходов от элемента к элементу, использование пространства площадки, смена темпа и видов движения).

**Величина сбавок за ошибки:** - мелкая - 1 балл;

- значительная - 2 балла;

- грубая - 3 балла.

### 1. Техника исполнения

**Мелкая** – незначительное нарушение в технике исполнения (неточное положение рук, ног, головы).

**Значительная** - нарушение в технике выполнения композиции на протяжении 2-х фраз.

**Грубая** - нарушение в технике выполнения композиции на протяжении 4-х фраз.

### 2. Музыкальность исполнения

**Мелкая** – несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 1-й фразы.

**Значительная** - несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 2-х фраз.

**Грубая** - несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 4-х фраз.

### **3. Выразительность**

**Мелкая** – недостаточная выразительность выполнения композиции на протяжении 1-ой фразы.

**Значительная** - недостаточная выразительность выполнения композиции на протяжении 2-х фраз.

**Грубая** - недостаточная выразительность выполнения композиции на протяжении 4-х фраз.

### **4. Постановка упражнения**

**Мелкая** – недостаточное использование всей площадки выступления.

**Значительная** - однообразие выполняемых элементов.

**Грубая** - отсутствие композиционного построения комбинации, однообразие выполняемых движений.

# ФИТНЕС-АЭРОБИКА

## Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

Итоговая оценка выводится за выполнение 3-х нормативов. Максимальная оценка – 100 баллов.

№ норматива	Норматив	Максимальная оценка
1	Исполнить композицию или комплекс общеразвивающих упражнений	50
2	Акробатическое упражнение	30
3	Удержание равновесия	20
	<i>Итоговая оценка</i>	<i>100 баллов</i>

**1. Исполнить композицию или комплекс общеразвивающих упражнений по выбору:** танцевальный комплекс, со скакалкой, с мячом, на степ-платформе, с резиной, гантелями и др. продолжительностью от 1' 00" до 1'30". **Максимальная оценка: 50 баллов.**

### **Требования:**

1. Номер исполняется под свою фонограмму, представленную на CD, или предложенную экзаменатором.
2. Продолжительность фонограммы от 1 минуты до 1 минуты 30 секунд.

### **В композиции оценивается:** 1. Техника исполнения

2. Музыкальность исполнения
3. Постановка упражнения (единство темы, логичность переходов от элемента к элементу, использование пространства площадки, смена темпа и видов движения)

**Величина сбавок за ошибки (в баллах):**

- мелкая - 1 балл;
- значительная - 2 балла;
- грубая - 3 балла.

### ***Ошибка в технике исполнения***

**Мелкая** - незначительное нарушение в технике исполнения (неточное положение рук, ног, головы).

**Значительная** - нарушение в технике выполнения композиции на протяжении 2-х фраз.

**Грубая** - нарушение в технике выполнения композиции на протяжении 4-х фраз.

### ***Ошибка в музыкальности исполнения***

**Мелкая** – несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 1-й фразы.

**Значительная** - несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 2-х фраз.

**Грубая** - несоответствие выполнения движения музыкальному сопровождению композиции на протяжении 4-х фраз.

### ***Ошибка в постановке упражнения***

**Мелкая** - недостаточное использование всей площадки выступления.

**Значительная** - однообразие выполняемых элементов.



**Грубая** - отсутствие композиционного построения комбинации, однообразии выполняемых движений.

## 2. Акробатическое упражнение:

И.П.- о.с. – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед - упор присев – прыжок вверх, с хлопком руками над головой - упор присев – стойка на лопатках – сед ноги вместе – упор лежа сзади - поворот кругом направо (налево) - упор лежа – правую руку вверх, левую ногу назад (держать 2 сек) – упор лежа – прыжком упор присев - И.П.

**Максимальная оценка: 30 баллов.**

*В композиции оценивается техника исполнения.*

**Величина сбавок за ошибки (в баллах):**

- мелкая - 1 балл;
- значительная - 2 балла;
- грубая - 3 балла.

### *Ошибки в технике исполнения*

**Мелкая** – незначительное нарушение в технике исполнения (неточное положение рук, ног, головы).

**Значительная** - значительное нарушение в технике исполнения (согнутые колени, неточные положения рук, ног, головы).

**Грубая** - существенное нарушение в технике исполнения (нарушение темпа выполнения упражнения; удержание положения: толчком ноги врозь, правую руку вверх, левую ногу назад менее 2-х сек; потеря равновесия).

**3. Удержание равновесия:** в стойке на одной ноге, другая согнута у колена опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты.

Оценивается время удержания равновесия в секундах. **Максимальная оценка – 20 баллов.**

<b>Баллы</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Время удержания, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	0

# ТХЭКВОНДО

## Очная и заочная формы обучения Мужчины и женщины

### Тхэквондо ВТФ

	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Блоки в стойках на месте	10	7	3
Техника ударов ногами на месте	10	7	3
Техника ударов руками на месте	10	7	3
Одношаговый спаринг по заданию	10	7	3
Двухшаговый спаринг по заданию	10	7	3
Трёхшаговый спаринг по заданию	10	7	3
Пхумсэ на выбор	10	7	3
Пхумсэ по заданию	10	7	3
Удар ногой в мешок с максимальной концентрацией по заданию	10	7	3
Свободный спаринг, 3 раунда по 2 минуты	10	7	3

### Тхэквондо ИТФ

1. Туль 1.
2. Туль 2.
3. Техника рук (в соответствии с поясом).
4. Техника ударов ногами на месте.
5. Техника ударов ногами в прыжке.
6. Масоги (спаринг).

1. Туль 1. (10 баллов)

2. Туль 2. (10 баллов)

Абитуриент демонстрирует два туля (в соответствии с поясом): первый по выбору, второй по назначению экзаменационной комиссии.

Каждый туль оценивается максимум в 10 баллов. Выполняя туль, абитуриент должен продемонстрировать:

- технику (правильное выполнение стоек, ударов и блоков);
- концентрацию силы;
- правильный ритм;
- красоту;
- понимание существа техники тулей в теоретическом плане.

3. Техника рук (в соответствии с поясом):

- основные удары (10 баллов): аннун со ап чумок каунде чируги (1, 2, 3 удара); ганнун со ап чумок каунде чируги (на месте со сменой стойки); ганнун со дунг чумок нопунде териги (на месте со сменой стойки); ганнун со сан сонкут тульки (на месте со сменой стойки); нюнча со сонкаль бакуро териги (на месте со сменой стойки).

- основные блоки (10 баллов): ганнун со наджунде пальмок макки; ганнун со ан пальмок каунде макки; ганнун со бокат пальмок нопунде макки; ганнун со чукё макки; нюнча со санг пальмок макки.

Все удары и блоки выполняются поочередно левой и правой рукой, на месте со сменой стойки под команду члена комиссии.

#### **4. Техника ударов ногами на месте.**

- удары из стойки нюнча соги (10 баллов): ап чаги каунде (нопунде); доллео чаги каунде (нопунде); йоп чаги каунде (нопунде); неро чаги ануро (бакуро); горо чаги каунде (нопунде); битуро чаги каунде (нопунде).
- удары из стойки нюнча соги с разворотом (10 баллов): торо йоп чаги каунде (нопунде); торо неро чаги ануро (бакуро); торо горо чаги каунде (нопунде); банде доллео чаги каунде (нопунде).

#### **5. Техника ударов ногами в прыжке.**

- удары из стойки нюнча соги (10 баллов): тимео ап чаги; тимео доллио чаги; тимео йоп чаги.
- удары из стойки нюнча соги в прыжке с разворотом (10 баллов): тимео торо йоп чаги; тимео торо горо чаги; тимео банде доллио чаги.

Все удары выполняются поочерёдно правой и левой ногой, на месте со сменой стойки под команду члена комиссии.

#### **6. Масоги (спарринг).**

- самбо масоги (5 баллов);
- ибо масоги (5 баллов);
- ильбо масоги (5 баллов);

Абитуриенты в парах, демонстрируют по три варианта каждого вида спарринга.

Оцениваются техника, дистанция, правильность применения элементов.

- джаю масоги (свободный спарринг) (5 баллов).

Выполняется без защитного оборудования. Оценивается техника и тактика.

Максимальная сумма за экзамен - 100 баллов.