

«Утверждаю»
Председатель приемной комиссии «УдГУ»
Ректор Г.В. Мерзлякова

«19» января 2024 г.



**Программа и правила проведения дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности
«Спортивное многоборье»
для поступающих по направлениям подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»,
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями «Физическая культура» и
«Безопасность жизнедеятельности»)»**

Профессиональное испытание:

Дополнительно вступительное испытание профессиональной направленности (практический экзамен) на специальность «Физическая культура» представляет собой спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы по легкой атлетике, гимнастике

Перечень упражнений многоборья:

1. Бег 100 м. (мужчины, женщины)
2. Бег 1000 м. (мужчины), бег 500 м. (женщины).
3. Силовая гимнастика:
 - Подтягивания из виса на перекладине (мужчины)
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)
4. Прыжок в длину с места (мужчины, женщины)

Условия выполнения легкоатлетических упражнений соответствуют правилам соревнований по этому виду спорта.

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

1. Подтягивание из виса на перекладине.

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнить плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:

1. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

Техника выполнения:

Сгибание – разгибание рук выполняется из исходного положения «Упор лежа на полу»: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см., а разгибание – до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова – туловище – ноги. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания – разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 сек.

В таблице 1 приведены виды испытаний, результаты и критерии оценки спортивного многоборья в баллах.

Таблица 1.

Баллы	Виды упражнений и критерии оценки							
	Бег 100 м (сек.)		Бег 1000 м (мин.сек.)	Бег 500 м (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивания на высокой перекладине (кол-во повт.)	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа (кол-во повт.)
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
25	12,3	14,2	3.00	1.30	265	225	25	25
24	12,4	14,3	3.03	1.33	260	220	24	24
23	12,5	14,4	3.06	1.36	255	215	23	23
22	12,6	14,5	3.09	1.39	250	210	22	22
21	12,7	14,6	3.12	1.42	245	205	21	21
20	12,8	14,7	3.15	1.45	240	200	20	20
19	12,9	14,8	3.18	1.48	235	195	19	19
18	13,0	14,9	3.21	1.51	230	190	18	18
17	13,1	15,0	3.24	1.54	225	185	17	17
16	13,2	15,1	3.27	1.57	220	180	16	16
15	13,3	15,2	3.30	2.00	215	175	15	15
14	13,4	15,3	3.33	2.03	210	170	14	14
13	13,5	15,4	3.36	2.06	205	165	13	13
12	13,6	15,5	3.39	2.09	200	160	12	12
11	13,7	15,6	3.42	2.12	195	155	11	11
10	13,8	15,7	3.45	2.15	190	150	10	10
9	13,9	15,8	3.48	2.18	185	145	9	9
8	14,0	15,9	3.51	2.21	180	140	8	8
7	14,1	16,0	3.54	2.24	175	135	7	7
6	14,2	16,1	3.57	2.27	170	130	6	6
5	14,3	16,2	4.00	2.30	165	125	5	5
4	14,4	16,3	4.03	2.33	160	120	4	4
3	14,5	16,4	4.06	2.36	155	115	3	3
2	14,6	16,5	4.09	2.39	150	110	2	2
1	14,7	16,6	4.12	2.42	145	105	1	1

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений. В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 25 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по четырем видам упражнений – 100. Минимального количества баллов, которое необходимо набрать по четырем видам упражнений для участия в конкурсе – 35. Абитуриент, набравший менее 35 баллов, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 35 до 100.

Например, в беге на 100 м. абитуриент показал 13,0 сек., что соответствует 18 баллам, в беге на 1000 м. – 3 мин. 12 сек., что соответствует 21 баллу, подтянулся 17 раз, что оценивается в 17 баллов, прыгнул в длину 262 см., что оценивается в 24 балла. Суммарное количество баллов, набранное абитуриентом в 4-х видах упражнений будет в данном случае составлять – (18 баллов + 21 балл + 17

баллов + 24 балла) – 80 баллов. Данное количество баллов будет являться итоговым для участия в конкурсе.