

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора



Р.Т. Бурганов

«29» января 2020 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»

Казань 2020


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

Кафедра теории и методики циклических видов спорта

ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности по дисциплине
«Физическая культура» (избранный вид спорта – гребной спорт)

Программа обсуждена
на заседании кафедры ТиМЦВС
Протокол № 2 от 1 октября 2020 г.
Зав. кафедрой  С.Н. Павлов

Программу подготовили: Васильев А.О., Гоголин В.А.

Казань-2020

Пояснительная записка

Вступительный экзамен для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль подготовки «Спортивная тренировка в циклических видах спорта – гребной спорт» проводится в виде тестирования с целью определения уровня спортивного мастерства абитуриента. Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед экзаменом получает информацию по методике выполнения тестов. Набор тестовых заданий отражает степень владения абитуриентом двигательными навыками и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении тестовых заданий абитуриент согласно разработанной шкале оценок набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент 100 баллов. В случае невыполнения теста баллы не начисляются.

Порядок выполнения:

- 1) тестирование на гребном тренажере «Concept-2»;
- 2) тестирование на тренажере «тяга лежа».

Программа вступительных испытаний специализации гребной спорт

Жим штанги лежа

Баллы	Жим штанги, лежа 40кг за 2 мин (мужчины)	Жим штанги, лежа 30 кг за 1 мин (женщины)
	кол-во раз	кол-во раз
35	70	50
34	68	49
33	66	48
32	64	47
31	62	46
30	60	45
29	58	44
28	56	43
27	54	42
26	52	41
25	50	40
24	48	39
23	46	38
22	44	37
21	42	36
20	40	35
19	38	34
18	36	33
17	34	32
16	32	31
15	30	30
14	28	29
13	26	28
12	24	27
11	22	26
10	20	25
9	18	24
8	16	23
7	14	22
6	12	21
5	10	20
4	8	19
3	6	18
2	4	17
1	2	16

Баллы	Тяга штанги, лежа	Тяга штанги, лежа
-------	-------------------	-------------------

Тяга штанги лежа

Баллы	40 кг за 4 мин (мужчины)	30 кг за 4 мин (женщины)
	Concept-2, 500м (мин:сек:мс) раз	
35	100	100
34	98	98
33	96	96
32	94	94
31	92	92
30	90	90
29	88	88
28	86	86
27	84	84
26	82	82
25	80	80
24	78	78
23	76	76
22	74	74
21	72	72
20	70	70
19	68	68
18	66	66
17	64	64
16	62	62
15	60	60
14	58	58
13	56	56
12	54	54
11	52	52
10	50	50
9	48	48
8	46	46
7	44	44
6	42	42
5	40	40
4	38	38
3	36	36
2	34	34
1	32	32

Гребля на эргометре Concept-2

	мужчины	женщины
30	1:40,0	2:00,0
29	1:41,0	2:01,0
28	1:42,0	2:02,0
27	1:43,0	2:03,0
26	1:44,0	2:04,0
25	1:45,0	2:05,0
24	1:46,0	2:06,0
23	1:47,0	2:07,0
22	1:48,0	2:08,0
21	1:49,0	2:09,0
20	1:50,0	2:10,0
19	1:51,0	2:11,0
18	1:52,0	2:12,0
17	1:53,0	2:13,0
16	1:54,0	2:14,0
15	1:55,0	2:15,0
14	1:56,0	2:16,0
13	1:57,0	2:17,0
12	1:58,0	2:18,0
11	1:59,0	2:19,0
10	2:00,0	2:20,0
9	2:01,0	2:21,0
8	2:02,0	2:22,0
7	2:03,0	2:23,0
6	2:04,0	2:24,0
5	2:05,0	2:25,0
4	2:06,0	2:26,0
3	2:07,0	2:27,0
2	2:08,0	2:28,0
1	2:09,0	2:29,0