

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

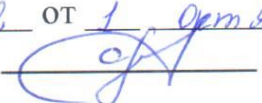
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 – лыжный спорт)

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

Программу подготовили: Сиразетдинов А.Ф., Гибадуллин М.Р.

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 – лыжный 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.

1. Легкоатлетический кросс – 60 баллов.

Мужчины (5км.)

Женщины (2,5км.)

16.30 – 60 б	17.10 – 44 б	17.50 – 28 б	18.30 – 12 б	09.30 – 60 б	10.10 – 44 б	10.50 – 28 б	11.30 – 12 б
16.33 – 59 б	17.13 – 43 б	17.53 – 27 б	18.33 – 11 б	09.33 – 59 б	10.13 – 43 б	10.53 – 27 б	11.33 – 11 б
16.35 – 58 б	17.15 – 42 б	17.55 – 26 б	18.35 – 10 б	09.35 – 58 б	10.15 – 42 б	10.55 – 26 б	11.35 – 10 б
16.38 – 57 б	17.18 – 41 б	17.58 – 25 б	18.38 – 9 б	09.38 – 57 б	10.18 – 41 б	10.58 – 25 б	11.38 – 9 б
16.40 – 56 б	17.20 – 40 б	18.00 – 24 б	18.40 – 8 б	09.40 – 56 б	10.20 – 40 б	11.00 – 24 б	11.40 – 8 б
16.43 – 55 б	17.23 – 39 б	18.03 – 23 б	18.43 – 7 б	09.43 – 55 б	10.23 – 39 б	11.03 – 23 б	11.43 – 7 б
16.45 – 54 б	17.25 – 38 б	18.05 – 22 б	18.45 – 6 б	09.45 – 54 б	10.25 – 38 б	11.05 – 22 б	11.45 – 6 б
16.48 – 53 б	17.28 – 37 б	18.08 – 21 б	18.48 – 5 б	09.48 – 53 б	10.28 – 37 б	11.08 – 21 б	11.48 – 5 б
16.50 – 52 б	17.30 – 36 б	18.10 – 20 б	18.50 – 4 б	09.50 – 52 б	10.30 – 36 б	11.10 – 20 б	11.50 – 4 б
16.53 – 51 б	17.33 – 35 б	18.13 – 19 б	18.53 – 3 б	09.53 – 51 б	10.33 – 35 б	11.13 – 19 б	11.53 – 3 б
16.55 – 50 б	17.35 – 34 б	18.15 – 18 б	18.55 – 2 б	09.55 – 50 б	10.35 – 34 б	11.15 – 18 б	11.55 – 2 б
16.58 – 49 б	17.38 – 33 б	18.18 – 17 б	19.00 – 1 б	09.58 – 49 б	10.38 – 33 б	11.18 – 17 б	12.00 – 1 б
17.00 – 48 б	17.40 – 32 б	18.20 – 16 б		10.00 – 48 б	10.40 – 32 б	11.20 – 16 б	
17.03 – 47 б	17.43 – 31 б	18.23 – 15 б		10.03 – 47 б	10.43 – 31 б	11.23 – 15 б	
17.05 – 46 б	17.45 – 30 б	18.25 – 14 б		10.05 – 46 б	10.45 – 30 б	11.25 – 14 б	
17.08 – 45 б	17.48 – 29 б	18.28 – 13 б		10.08 – 45 б	10.48 – 29 б	11.28 – 13 б	

2. Демонстрация имитации техники классического попеременного двухшажного хода в подъем крутизной 5-8° – 40 баллов.

- для девушек 3х100м;

- для юношей 3х150м

(**первое** прохождение: шаговая имитация средней интенсивности, **второе** прохождение: шаговая имитация высокой интенсивности, **третье** прохождение: прыжковая имитация высокой интенсивности).

Оценка баллов техники: ставится средняя за три попытки.

Основные ошибки:

1. незаконченный толчок ногой (при завершении толчка нога остается согнутой);
2. передвижения на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, не достаточное подседание);
3. слабое начало толчка (вялая постановка палки на опору);
4. чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
5. излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
6. отсутствие навала туловища на палку;
7. незаконченный толчок стопой;
8. не синхронное выполнения движения рук и ног;
9. чрезмерно высокий пронос маховой ноги.
10. вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы.

Одна ошибка равна 4 баллам.