

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 «Физическая**  
**культура»**

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.**

<b>Результат (кол-во раз)</b>	M	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
<b>Нормативные баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

**Таблица 2**

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

<b>Результат (кол-во раз)</b>	M	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
<b>Нормативные баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

##### **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, согбаясь, 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
<b>Нормативные баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

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
<b>Нормативные баллы</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>20</b>

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 60 м (сек.).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

**Таблица 4**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов моложе 30 лет.**

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

**Таблица 5****ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов старше 30 лет.**

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

**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.**

<b>Результат (мин, сек.)</b>	<b>М</b>	3,20 и более	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11
	<b>Ж</b>	4,10 и более	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,03	4,02	4,01
<b>Нормативные баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	

<b>Результат (мин, сек.)</b>	<b>М</b>	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00 и менее
	<b>Ж</b>	4,00	3,59	3,58	3,57	3,56	3,55	3,54	3,53	3,52	3,51	3,50 и менее
<b>Нормативные баллы</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	

**Таблица 7****ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов старше 30 лет.**

<b>Результат (мин, сек.)</b>	<b>М</b>	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	<b>Ж</b>	5,09 и более	5,06	5,03	5,00	4,58	4,55	4,52	4,49	4,46	4,43
<b>Нормативные баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	

<b>Результат (мин, сек.)</b>	<b>М</b>	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
	<b>Ж</b>	4,40	4,37	4,34	4,31	4,28	4,25	4,22	4,19	4,16	4,13	4,10 и менее
<b>Нормативные баллы</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	

## **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
<b>Из игры в баскетбол</b> Комплексный норматив: ведение, два шага, бросок левой с попаданием в кольцо (техника) Тоже, но с броском правой (левой)	Выполнен ие 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».**

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

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