

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

УТВЕРЖДАЮ



Директор ПОО АНО ККС

 В.Л.Баскаков

« 22 » февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для поступающих на базе основного общего образования по специальности
49.02.01 «Физическая культура»

в 2023 году

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Нормативные сроки освоения программы

По очной форме обучения:

на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев;
на базе основного общего образования 3 года 10 месяцев.

По очно-заочной и заочной формам обучения:

на базе среднего общего образования - 3 года 10 месяцев;
на базе основного общего образования 4 года 10 месяцев.

Москва 2023

1. Порядок и форма проведения вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным ПОО АНО ККС. Поступающие для обучения по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** должны иметь основную медицинскую группу для занятий физической культурой.

Длительность вступительных испытаний по физической культуре - не более двух астрономических часов (120 мин.). Выполнение вступительных испытаний должно проходить в присутствии медицинского работника, начитаться не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи вступительного испытания, их обязанности и права, правила безопасности. Для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов предоставляется время (не менее 15 минут), возможно проведение разминки в составе группы. Для сдачи нормативов поступающие должны иметь спортивный костюм и спортивную обувь.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культуры и спортом.

Поступающие, получившие неудовлетворительную оценку или не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются. Поступающий, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине (наличие подтверждающего документа), допускаются к вступительным испытаниям в другое время.

2. Содержание программы вступительного испытания

Дополнительное вступительное испытание *по физической культуре* состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике и гимнастике, проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Результат всех видов испытаний по физической подготовленности оценивается из 100 баллов (легкая атлетика – 50 баллов, гимнастика – 50 баллов).

Для специальности 49.02.01 - «Физическая культура» *легкоатлетические испытания*, у юношей и девушек состоят *из бега на 100 и 1000 мет ров.*

Максимальная оценка каждого из этих видов равна 25 баллам.

Испытания *по гимнастике* по специальности 49.02.01 - «Физическая культура» состоят из 3 видов:

опорный прыжок (юноши и девушки) – 15 баллов,

вольные упражнения на акробатической дорожке (юноши и девушки) – 15 баллов,

подтягивание на высокой перекладине (юноши), *сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (девушки) – 20 баллов.

Максимальная оценка за вольные упражнения 15 баллов и опорный прыжок 15 баллов. Максимальная оценка за подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа по 20 баллов.

Итоговая оценка за испытания по физической подготовленности выставляется на основе суммарного количества баллов по всем видам, набранного абитуриентом (легкая атлетика, гимнастика).

Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Абитуриент, набравший **менее 35 зачетных баллов** по всем видам испытаний, получает оценку «неудовлетворительно».

Правила выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения - вис на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2- секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- при неравномерной подтягивании;
- при выполнении рывков или маховых движений;
- при перехватах рук;
- если подбородок не пересек уровень перекладины.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполняется из исходного положения - упор лежа, расстояние между кистями - чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения - произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных "отжиманий".

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок производится от стартовой линии одновременно толчком обеих ног. Отрывать стопы от пола до начала выполнения прыжка, заступать за стартовую линию не разрешается. Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна, измерение ведется от точки касания пола любой частью тела. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат из трех попыток.

4. Бег (юноши, девушки)

В забеге участвуют не более трех человек. Допускается использование высокого или низкого старта. При пробегании каждого отрезка необходимо одной ногой пересекать контрольную линию. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5. Требования к собеседованию

Собеседование проводится в один тур и оценивается комплексно, без выставления зачета / незачета. Поступающий должен ответить на вопросы по:

- основам физкультурных знаний;
- профилю (спортивный танец, аэробика и фитнес-гимнастика, единоборства, бокс).

По результатам собеседования абитуриент получает рекомендацию для поступления на обучение по данной специальности (виду).

В случае, если численность поступающих, успешно прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, колледж осуществляет прием на обучение по специальностям (видам) на основе результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими

документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации (средний балл).

Средний балл рассчитывается по формуле: фактический средний балл документа об образовании (сумма всех оценок делится на их количество) умножается на коэффициент 20 и округляется до целого числа.

6. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ

Наличие спортсмена в списочном составе сборных команд региона, России, команды мастеров лиги по видам спорта

Члены сборных команд России	основной состав	100 баллов
	молодежный, юниорский состав	80 баллов
	юношеский состав	60 баллов
Члены сборных команд областей, краев, республик	основной состав	40 баллов
	молодежный, юниорский состав	20 баллов
	юношеский состав	10 баллов
Члены команды мастеров	суперлиги	100 баллов
	высшей лиги	80 баллов
	I лиги	50 баллов

Наличие у спортсмена-кандидата спортивного звания/разряда в зависимости от выбранного вида спорта

Спортивное звание/разряд	Количество баллов	Количество баллов
Мастер спорта России международного класса	100	100
Мастер спорта России	100	100
Кандидат в мастера спорта	70	80
Первый спортивный разряд	50	60

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ

КМС	10 баллов
Средний балл аттестата (за 9 или 11 классов)	3-5 баллов

7. Требования к избранному виду спорта

Спортивные танец: Европейская и латиноамериканская программы, произвольная композиция.

- I. Владение основами стандартных танцев программы “Associate”:**
Медленный вальс, Танго, Фокстрот, Квикстеп (один танец в билете).
1. Построение композиции из предложенных фигур.
 2. Демонстрация построенной композиции.
 3. Рассказ базовой техники предложенной фигуры пошагово.
- II. Владение основами латиноамериканских танцев программы “Associate”:**
Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв (один танец в билете).
1. Построение композиции из предложенных фигур.
 2. Демонстрация построенной композиции.
 3. Рассказ базовой техники предложенной фигуры пошагово.
- III. Подготовленный танец произвольной композиции стандартной или латиноамериканской программы (возможно попури), 1 – 1,5 минуты.**

Аэробика и фитнес-гимнастика (спортивная или фитнес аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика).

Поступающие выполняют два упражнения:

Первое - упражнение классификационной программы по спортивной аэробике (по правилам ФИЖ на данный год) или фитнес-аэробике – в номинации «классическая аэробика» (по правилам ФИСАФ на данный год);

Второе - упражнение классификационной программы по фитнес-аэробике (длительностью 60 секунд) в номинациях «степ-аэробика» или «хип-хоп-аэробика».

Бокс.

1. Бой с тенью.
2. Работа на снарядах (боксерский мешок).
3. Вольный бой.

Единоборства.

КАРАТЭДО

Техническая подготовка

Техническая подготовка

1. Ката 1

2. Ката 2
3. Кихон-гидзюцу
4. Бункай-кумитэ (выполненных абитуриентом Ката)
5. Кихон-тэйсики-иппон-кумитэ
6. Дзю-иппон-кумитэ
7. Сияй кумитэ

1. КАТА (формальные упражнения)

Абитуриент демонстрирует два КАТА. Одно КАТА из обязательной программы (СИТЭЙ-КАТА), второе – любое по своему выбору (ТОКУЙ-КАТА).

Обязательная программа (СИТЭЙ-КАТА) для абитуриентов, занимающихся стилями:

ГОДЗЮ-РЮ – КАТА САЙФА или КАТА СЭПАЙ;
 СЁТОКАН-РЮ – КАТА ДЗИОН или КАТА КАНКУ-ДАЙ;
 СИТО-РЮ – КАТА БАССАЙ-ДАЙ или КАТА СЭЙЭНТИН;
 ВАДО-РЮ – КАТА ТИНТО или КАТА СЭЙСЯН.

Абитуриенты, занимающиеся другими стилями КАРАТЭДО, выполняют любое КАТА из приведенного перечня.

Выполняя КАТА, абитуриент должен продемонстрировать:

- удовлетворительное понимание существа техники КАТА в теоретическом плане;
- достаточную концентрацию силы и точность выполнения техники КАТА, убедительность ее практического использования в БУНКАЙ-КУМИТЭ;
- нужный уровень проявления ТЯКУГАН и ДЗАНСИН; правильный МЭЦУКЭ;
- правильное распределение усилий, верный ритм, контроль над дыханием;
- устойчивость, правильные стойки, точный ЭНБУСЭН и т.д.

2. КИХОН-ГИДЗЮЦУ (базовая техника)

Абитуриент демонстрирует базовую технику атак руками: ОИ-ДЗУКИ, ОИ-ГЯКУ-ДЗУКИ, УРАКЭН-УТИ, СЮТО-УТИ, ХАЙТО-УТИ, КЭНЦУЙ-УТИ, ХИДЗИ-АТЭ и ногами: МАЭ-ГЭРИ, ЁКО-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ, КАЙТЭН-УСИРО-ГЭРИ, МИКАДЗУКИ-ГЭРИ, УРА-МАВАСИ-ГЭРИ, УСИРО-МАВАСИ-ГЭРИ.

3. КУМИТЭ (поединки):

- БУНКАЙ-КУМИТЭ демонстрируемых КАТА - выполняется в парах.
 КИХОН-ТЭЙСИКИ-ИППОН-КУМИТЭ - абитуриент демонстрирует владение приемами защиты при регламентированном взаимодействии с партнером (ассистентом) с последующей любой ответной атакой или контратакой, выполняя блоки: ДЗЁДАН-АГЭ-УДЭ-УКЭ, ТЮДАН-СОТО-УДЭ-УКЭ, ТЮДАН-УТИ-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-НИНО-УДЭ-УКЭ, ТЮДАН-СЮТО-УКЭ, ДЗЁДАН-НАГАСИ-УКЭ.

- ДЗИЮ-ИППОН-КУМИТЭ – традиционный поединок с ограничением средств нападения.

- СИАЙ-КУМИТЭ - соревновательные поединки по правилам, аналогичным версии Всемирной федерации каратэдо (WKF).

В поединках, взаимодействуя с противниками, абитуриент должен продемонстрировать стабильность технико-тактических навыков, быстроту реакций, точность, контроль дистанции, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения как традиционного, так и соревновательного боя.

КИКБОКСИНГ

Мужчины и женщины.

1. Бой с тенью.
2. Работа на снарядах (боксерский мешок).
3. Вольный бой.

В предлагаемых испытаниях оцениваются показатели активности, разнообразия и эффективности (вольный бой) боевых действий

КИОКУСИНКАЙ

I. Практические нормативы:

1. Традиционная базовая техника руками.
2. Традиционная базовая техника ногами.
3. Базовая техника спортивного кумитэ.
4. Ката обязательное.
5. Ката по выбору.
6. Бункай-кумитэ.
7. Сияй кумитэ (спарринг).
8. Специальная техника.

Техника киокусинкай (демонстрируется индивидуально)

1. Традиционная базовая техника руками

Абитуриент выполняет по требованию экзаменатора отдельные технические элементы и заданные комбинации из традиционных стоек и ударов руками

ЦУКИ-ВАДЗА (прямые удары руками): ои-дзуки, гяку-дзуки;

УТИ-ВАДЗА (рубящие удары руками): уракэн-ути, сюто-ути, тэтцуи-ути, хайто-ути;

АТЭ-ВАДЗА (удары локтями): хидзи-атэ;

УКЭ-ВАДЗА (блоки): дзёдан-укэ, сото-укэ, ути-укэ, гёдан-барай, сюто маваси-укэ, маэ маваси-укэ.

2. Традиционная базовая техника ногами

Абитуриент выполняет по требованию экзаменатора отдельные технические элементы и заданные комбинации из традиционных стоек и ударов ногами

КЭРИ-ВАДЗА (удары ногами; выполняются на всех трех уровнях – нижнем – гэдан, среднем – тюдан, верхнем – дзёдан): хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, ёко-гэри, усиро-гэри, кайтэн усиро-гэри, ура маваси-гэри, усиро-маваси-гэри, ороси-какато-гэри.

3. Базовая техника спортивного кумитэ

Абитуриент выполняет по требованию экзаменатора отдельные технические элементы и заданные комбинации из базовой техники спортивного КУМИТЭ в боевой изготовке (КАМАЭ): удары руками и ногами, разрешенные правилами КИОКУСИНКАЙ, и их комбинации. Перемещения и приемы маневрирования, применяемые в КУМИТЭ.

4. КАТА обязательное

Абитуриент демонстрирует одно ката из обязательной программы (СИТЭЙ КАТА),

Ката обязательной программы (СИТЭЙ КАТА): ГЭКИСАЙ ДАЙ, ГЭКИСАЙ СЁ.

Выполняя КАТА, абитуриент должен продемонстрировать:

- знание текста ката (правильные стойки, устойчивость, правильная композиция – ЭМБУСЭН, правильное использование взгляда МЭЦУКЭ);
- удовлетворительное понимание смысла (применения) выполняемых элементов в теоретическом плане;
- достаточную концентрацию силы и точность выполнения техники КАТА.

5. КАТА по выбору

Абитуриент демонстрирует одно ката по своему выбору из программного списка, Ката из произвольной программы (ТОКУЙ КАТА): САЙХА (САЙФА), СЭЙЭНТИН, СЭЙПАЙ, КАНКУ, ГАРЮ, СУСИХО.

Выполняя КАТА, абитуриент должен продемонстрировать:

- знание текста ката (правильные стойки, устойчивость, правильная композиция – ЭМБУСЭН, правильное использование взгляда МЭЦУКЭ);
- удовлетворительное понимание смысла (применения) выполняемых элементов в теоретическом плане;
- правильное распределение усилий, верный ритм, контроль над дыханием, ГЭНСИН (состояние психической мобилизации, максимальной бдительности перед началом выполнения ката), ЦУСИН (состояние психической

мобилизации, максимальной бдительности во время выполнения ката) и ДЗАНСИН (состояние психической мобилизации, максимальной бдительности после выполнения ката).

- достаточную концентрацию силы и точность выполнения техники КАТА.

6. Бункай кумитэ

БУНКАЙ КУМИТЭ (расшифровку приемов КАТА, их применение) отдельных элементов КАТА по требованию экзаменатора. БУНКАЙ КУМИТЭ выполняется в парах.

Абитуриент, при выполнении БУНКАЙ КУМИТЭ должен продемонстрировать:

- знание расшифровки основных комбинаций ката;
- убедительность практического использования техники КАТА в БУНКАЙ-КУМИТЭ;

7. СИАЙ КУМИТЭ

Поединки проводятся по правилам КИОКУСИНКАЙ, принятым Ассоциацией Киокусинкай России.

В поединках, взаимодействуя с противниками, абитуриент должен продемонстрировать стабильность технико-тактических навыков, осмысленность действий, качество и эффективность применяемой техники, быстроту реакций, точность, контроль дистанции, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения соревновательного боя.

8. Специальная техника

Для абитуриентов в возрасте до 28 лет:

- **любым способом тоби маваси гэри (на уровне роста абитуриента)**
- **любым способом тоби усиро маваси гэри (на уровне плеча абитуриента)**

Для абитуриентов в возрасте до 45 лет:

- любым способом тоби маваси гэри (на уровне плеча абитуриента)**
- любым способом тоби маэ гэри (на уровне плеча абитуриента)**

Для абитуриентов в возрасте от 45 лет и старше:

- любым способом тоби маэ гэри (на уровне плеча абитуриента)**
- любым способом тоби хидза гэри (на уровне груди абитуриента)**

Удары выполняются по подвешенному на необходимом уровне мячику, любым способом с места, с разножкой (толчковой ногой) в прыжке. Оценивается техника выполнения удара и результативность (необходимо попасть по мячику). (Каждый удар максимум 5 баллов).

ТХЭКВОНДО ИТФ

1.2. Теория и методика ТХЭКВОНДО ИТФ

Практические нормативы:

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 (спарринг).
7. Специальная техника.
8. Выполнение ударов по снарядному мешку.

Техника тхэквондо (демонстрируется индивидуально)

1. Туль 1.

2. Туль 2.

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

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:

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:

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:

ап чаги каунде (нопунде);
доллео чаги каунде (нопунде);
йоп чаги каунде (нопунде);
нерио чаги ануро (бакуро);
горо чаги каунде (нопунде);
битуро чаги каунде (нопунде).

– удары из стойки нюнча соги с разворотом:

торо йоп чаги каунде (нопунде);
торо нерио чаги ануро (бакуро);
торо горо чаги каунде (нопунде);
банде доллео чаги каунде (нопунде).

5. Техника ударов ногами в прыжке.

- удары из стойки нюнча соги:

тимео ап чаги;
тимео доллио чаги;
тимео йоп чаги.

- удары из стойки нюнча соги в прыжке с разворотом:

тимео торо йоп чаги;
тимео торо горо чаги;
тимео банде доллио чаги.

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

6. Масоги (спарринг).

– самбо масоги;
– ибо масоги;
– ильбо масоги;

Абитуриенты в парах, демонстрируют по три варианта каждого вида спарринга. Оцениваются техника, дистанция, правильность применения элементов.

– джаю масоги (свободный спарринг).

Выполняется без защитного оборудования. Оценивается техника и тактика.

7. Специальная техника.

Для абитуриентов в возрасте до 28 лет:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 240 см./ женщины – 200 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 220 см./ женщины – 190 см.)

Для абитуриентов в возрасте до 45 лет:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 220 см./ женщины – 180 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 200 см./ женщины – 170 см.)

Для абитуриентов в возрасте от 45 лет и старше:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 200 см./ женщины – 180 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 180 см./ женщины – 160 см.)

Удары выполняются по специальному станку, с произвольного разбега, с разножкой (толчковой ногой) в прыжке. Оценивается техника и результативность ударов.

8. Выполнение ударов по снарядному мешку.

Удары выполняются по заданию экзаменационной комиссии. Оцениваются техника и мощность ударов.

УШУ

Очная форма обучения

Раздел Саньда-Саньшоу

- 1. Техника ударов руками (шоу фа)**
- 2. Техника ударов ногами (туй фа)**
- 3. Техника бросков (шуай фа)**
- 4. Техника защиты**
5. Техника перемещений
- 6. Учебный бой**
- 7. Соревновательный бой**

Раздел Таолу

- 1. Основные виды позиций (цзибэнь туйфа)**
- 2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)**
- 3. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)**
4. Техника перемещений, движений в прыжках и акробатические прыжки
- 5. Абитуриент демонстрирует три комплекса:**
 - Саньшиэрши чанцюань сань дуань таолу (32 формы чанцюань);
 - произвольный комплекс без оружия;
 - произвольный комплекс с оружием.

Раздел Саньда-Саньшоу

1. Техника ударов руками (шоу фа)

Чун цюань- прямой удар кулаком одноименной рукой.

Ю чун цюань- прямой удар кулаком разноименной рукой.

Гуань цюань - дуговой удар кулаком одноименной рукой.

Ю гуань цюань - дуговой удар кулаком разноименной рукой.

Чао цюань - дуговой удар кулаком снизу вверх.

Бянь цюань - дуговой удар тыльной стороной кулака с поворотом на 360гр.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой рукой из боевой стойки).

2. Техника ударов ногами (туй фа)

Дяньтуй - прямой удар ногой вперед в средний сектор.

Хэнбайтуй – дуговой удар ногой в верхний сектор.

Цэданьтуй – дуговой удар ногой в средний сектор.

Цэчуайтуй туйчжан – удар ногой в сторону в средний сектор.

Чжуаньшэнь хоудэнтуй - удар ногой назад с разворотом в средний сектор.

Чжуаньшэнь хэнсаотуй - дуговой удар с разворотом в верхний сектор.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой ногой из боевой стойки).

3. Техника бросков (шуай фа)

Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом.

Сваливания: сбиванием, скручиванием, выталкивание (за помост).

Переводы: рывком, нырком, вращением, проходы в ноги.

(Выполняются в парах по заданию экзаменационной комиссии).

4. Техника защиты

Защиты руками, уходами, уклонами туловища, комбинированные.

(Выполняется в парах по заданию экзаменационной комиссии).

5. Техника перемещений

6. Учебный бой

На дальней дистанции.

На средней дистанции.

На ближней дистанции.

(Выполняются в парах, по заданию экзаменац. комиссии).

7. Соревновательный бой

(1 раунд, по правилам международной федерации УШУ).

Раздел Таолу

1. Основные виды позиций (цзибэнь туйфа)

Бинбу – позиция «стопы вместе».

Себу – скрученная позиция.

Мабу – П-позиция.

Динбу – Т-образная позиция.

Баньмабу – полу-П-образная позиция.

Гунбу – позиция выпада.

Сюйбу – позиция «пустого шага».

Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой.

(Демонстрируются из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)

Чунцюань - прямой удар кулаком.

Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком.

Туйчжан - удар ладонью.

Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

Цзацюань - удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

(Движения выполняются по три раза каждой рукой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

3. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх.

Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой.

Даньтуй - удар носком ноги вперед.

(Движения выполняются по три раза каждой ногой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

Абитуриент демонстрирует комплексы:

4. Саньшиэрши чанцюань сань дуань таолу (32 формы чанцюань);

5. произвольный комплекс без оружия;

6. произвольный комплекс с оружием.

7. произвольный комплекс традиционного Ушу

ДЗЮДО

1. Укэми, выполняется по 1-2 варианта из каждой группы.

— Уширо-укэми.

— Еко-укэми.

— Маэ-укэми, Дзэнпо Тэнкай.

2. Нагэ-вадза, выполняется по 3-4 приема из каждой группы:

— Тэ-вадза.

— Коши-вадза.

— Аши-вадза.

— Сутэми-вадза.

3. Катамэ-вадза, выполняется по 3-4 приема из каждой группы:

— Осаэкоми-вадза.

— Кансэцу-вадза.

— Шимэ-вадза.

4. Ший, 2-3 поединка по правилам сревнований.

Нормативы по ОФП для вступительных испытаний

Тесты по ОФП	на базе 9 классов		на базе 11 классов	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 60 метров (сек.)	9.7	10.6	-	-
Бег 100 метров (сек.)	-	-	14.3	17.6
Бег 2000 м (мин,сек)	9.30	11.40	8.50	11.20
Прыжок в длину с места (см)	200	170	210	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине	6	-	10	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 с)	-	30	-	30

ТРЕБОВАНИЯ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (ОФП)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									
ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - 9й кл									
скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость	скоростные качества	скоростно-силовые качества			выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 150м с высокого старта (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м)	бег 1000м (мин.сек.)
7.8	21.0	250	25	3.00	8.6	23.0	220	23	3.30
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 11й кл.									
скоростные качества		скоростно-силовые качества		выносливость	скоростные качества		скоростно-силовые качества		выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.3	37.0	270	28.0	2.45	8.2	43.0	240	26.0	3.20
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 19-20 лет									
скоростные качества		скоростно-силовые качества		выносливость	скоростные качества		скоростно-силовые качества		выносливость
бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)	бег 60м с высокого старта (сек.)	бег 300м (сек.)	прыжок в длину с места (см)	десятерной прыжок в длину с места (м, см)	бег 1000м (мин.сек.)
7.0	35.0	290	32.0	2.35	8.0	40.0	265	28.5	3.10

НОРМАТИВЫ
ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 - «Физическая культура»

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ВИД ИСПЫТАНИЙ, 50 БАЛЛОВ
Юноши и девушки

баллы	виды испытаний (юноши)		виды испытаний (девушки)	
	100 м. (сек), 25 баллов	1000 м. (мин., сек.) 25 баллов	100 м. (сек), 25 баллов	1000 м. (мин., сек.) 25 баллов
25	14,0	3.20	16,0	4.00
24	14,1	3.22	16,1	4.02
23	14,2	3.24	16,2	4.04
22	14,3	3.26	16,3	4.06
21	14,4	3.28	16,4	4.08
20	14,5	3.30	16,5	4.10
19	14,55	3.31	16,55	4.12
18	14,6	3.32	16,6	4.14
17	14,65	3.33	16,65	4.16
16	14,7	3.34	16,7	4.18
15	14,75	3.35	16,75	4.20
14	14,8	3.36	16,8	4.22
13	14,85	3.37	16,85	4.24
12	14,9	3.38	16,9	4.26
11	14,95	3.39	16,95	4.28
10	15,0	3.40	17,0	4.30
9	15,1	3.41	17,1	4.32
8	15,2	3.42	17,2	4.34
7	15,3	3.43	17,3	4.36

6	15,4	3.44	17,4	4.38
5	15,5	3.45	17,5	4.40
4	15.6	3.46	17,6	4.43
3	15,7	3.47	17,7	4.46
2	15,8	3.48	17,8	4.50
1	15,9	3.49	17,9	4.55
0	При результатах ниже указанных нормативов.			

ГИМНАСТИКА

ЮНОШИ

Перекладина (макс. 20 б.)

Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху.

Количество раз	Зачетный балл
12	20 б.
10	15 б.
8	10 б.
6	5 б.

Опорный прыжок (макс. 15 б.)

Козел в длину - высота 115 см. Прыжок ноги врозь- 15 б.
«5» - 15 б., «4» - 10 б., «3» - 5 б.

Вольные упражнения (макс. 15 б.)

1. Равновесие на левой (правой).
 2. Встать, два кувырка вперед.
 3. Стойка на голове и руках (держать).
 4. Встать, полуприсед, руки назад.
 5. Прыжок вверх - прогнувшись, руки в стороны - кверху.
- «5» - 15 б., «4» - 10 б., «3» - 5 б.

ДЕВУШКИ

Вольные упражнения (макс. 15 б.)

1. Равновесие на левой (правой).
2. Встать, два кувырка вперед в упор присев.

3. Перекат назад, стойка на лопатках.
 4. Переворот назад в полушпагат.
 5. Встать, прыжок вверх - прогнувшись, руки вверх.
- «5» - 15 б., «4» - 10 б., «3» - 5 б.

Опорный прыжок (макс. 15 б.)

Козел в ширину прыжок ноги врозь – 15 б.
«5» - 15 б., «4» - 10 б., «3» - 5 б.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сгибание рук не менее 90°) (макс. 20 б.)

- 15 – 20 б.
12 – 15 б.
9 – 10 б.
6 – 5 б.

Подсчет баллов вступительных испытаний по общей физической подготовке (ОФП)

ДЕВУШКИ

№	Вид вступительных испытаний	15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы										
1.	Бег 60 метров	9.7	25	9.4	25	9.3	25	9.1	25	9.0	25	8.9	25
		10.0	20	9.7	20	9.5	20	9.4	20	9.2	20	9.2	20
		10.2	15	10.0	15	9.8	15	9.6	15	9.5	15	9.4	15
		10.5	10	10.3	10	10.0	10	9.8	10	9.8	10	9.7	10
		10.7	5	10.6	5	10.3	5	10.0	5	10.0	5	10.0	5
		11.1	3	11.0	3	10.6	3	10.4	3	10.3	3	10.3	3
2.	Кросс 1000 метров	4.00	25	3.55	25	3.50	25	3.45	25	3.40	25	3.35	25
		4.10	20	4.04	20	4.00	20	3.55	20	3.50	20	3.45	20
		4.20	15	4.15	15	4.10	15	4.05	15	4.00	15	3.55	15
		4.30	10	4.25	10	4.20	10	4.15	10	4.10	10	4.05	10
		4.47	5	4.37	5	4.30	5	4.25	5	4.20	5	4.15	5
		4.55	3	4.52	3	4.40	3	4.35	3	4.30	3	4.25	3
3.	Сгибание и разгибание рук	15	25	16	25	17	25	18	25	19	25	20	25
		14	20	15	20	16	20	17	20	18	20	19	20

	в упоре лёжа (количество раз)	13	15	14	15	15	15	16	15	17	15	18	15
		12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	17	10
		11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5
		10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	15	3
4.	Пръжок в длину с места (см)	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25	265	25
		220	20	230	20	240	20	245	20	255	20	260	20
		210	15	220	15	230	15	235	15	245	15	255	15
		200	10	210	10	220	10	230	10	235	10	245	10
		190	5	200	5	210	5	225	5	230	5	235	5
		180	3	190	3	200	3	220	3	225	3	230	3

ЮНОШИ

№	Вид вступительных испытаний	15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы										
1.	Бег 60 метров	8.4	25	8.3	25	8.2	25	8.0	25	7.8	25	7.8	25
		8.7	20	8.5	20	8.4	20	8.2	20	8.0	20	8.0	20
		9.1	15	8.9	15	8.7	15	8.5	15	8.3	15	8.2	15
		9.4	10	9.2	10	9.0	10	8.8	10	8.5	10	8.4	10
		9.8	5	9.5	5	9.3	5	9.1	5	8.8	5	8.6	5
		10.2	3	9.9	3	9.6	3	9.4	3	9.0	3	8.9	3
2.	Кросс 1000 метров	3.25	25	3.15	25	3.10	25	3.05	25	3.00	25	3.00	25
		3.34	20	3.22	20	3.18	20	3.13	20	3.08	20	3.08	20
		3.43	15	3.30	15	3.25	15	3.20	15	3.15	15	3.15	15
		3.50	10	3.41	10	3.34	10	3.30	10	3.20	10	3.20	10
		4.00	5	3.50	5	3.42	5	3.37	5	3.30	5	3.30	5
		4.15	3	4.00	3	3.50	3	3.45	3	3.37	3	3.37	3
3.	Подтягивание (количество раз)	10	25	13	25	13	25	13	25	13	25	13	25
		9	20	12	20	12	20	12	20	12	20	12	20
		8	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15
		7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		6	5	9	5	9	5	9	5	9	5	9	5
		5	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3

4.	Пръжок в длина с места (см)	240	25	250	25	255	25	260	25	265	25	270	25
		230	20	240	20	245	20	255	20	260	20	265	20
		220	15	230	15	235	15	245	15	255	15	260	15
		210	10	220	10	230	10	235	10	245	10	255	10
		200	5	210	5	225	5	230	5	235	5	245	5
		190	3	200	3	220	3	225	3	230	3	235	3