

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры и спорта**

**УТВЕРЖДЕНО:**

на заседании Ученого совета  
Института физической культуры и



Протокол № 8 от 03 марта 2021 г.

 B.V. Сидорова

**ПРОГРАММА**

экзамена по видам спорта  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе

**БАКАЛАВРИАТА**

на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Спортивная тренировка*)

**Донецк, 2021**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Введение .....	3
2. Порядок проведения и критерии оценивания .....	4
3. Список рекомендованной литературы .....	20

## 1. Введение

Поступающие на направление 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) сдают экзамен по видам спорта: виды борьбы, бокс, каратэ, баскетбол, волейбол, футбол, виды гимнастики, плавание, лёгкая атлетика.

Целью экзамена профессиональной направленности по видам спорта является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа экзамена составлена на основании учебных программ детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по видам спорта.

Содержание экзамена профессиональной направленности по видам спорта включает прохождение двух этапов: физическая подготовка и специализация. Прохождение этапов экзамена определяет уровень физической подготовленности и специальные двигательные навыки согласно избранного вида спорта абитуриента.

Согласно правилам соревнований, при сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму, соответствующую избранному виду спорта.

В случае отказа от выполнения отдельного теста в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл, при этом абитуриент в письменной форме лично фиксирует отказ.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. Оценки «59-1» балл (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных тестов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах, делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом в сумму не входят баллы ниже 60.

Оценочная шкала представлена в нормативах по каждому виду спорта.

## **2. Порядок проведения и критерии оценивания**

**Критерии оценивания**  
**экзамена**  
 по образовательным программам: бакалавриат  
 направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
 тренировка)  
 вид спорта - **БОРЬБА ВОЛЬНАЯ**

### **I этап Физическая подготовка**

**Специальные упражнения оцениваются следующим образом:**

- 1. Поэтапное выполнение следующих специальных упражнений:**
  - 1.1. Забегание вокруг головы, за 20 сек. (количество раз);
  - 1.2. Переброс ног с моста вперед, назад 20 сек. (количество раз);
  - 1.3. Встать из стойки на борцовский мост назад и с моста возврат в исходное положение, за 20 сек. (количество раз).
- 2. Специальные упражнения оцениваются каждое в отдельности согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.**

### **II этап Специализация**

**1. Проведение контрольного поединка оценивается следующим образом:**

Проведение «контрольного поединка» (работа с борзовским манекеном) 3 минуты.

Оценивается: техника, быстрота, динамика и разнообразие демонстрируемой техники.

- 2. Демонстрация техники выполнения приемов в стойке:**
  - переводы: рывком, нырком, вращением, высадом;
  - броски: наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, сваливания: сбиванием, скручиванием;

**Демонстрация техники выполнения приемов в партере:**  
 перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибом, накатом, прогибом.

Контрольный поединок (работа с борзовским манекеном) оценивается согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.

В случае отказа от исполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее

количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

### **Критерии оценивания**

экзамена

по образовательным программам: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
тренировка)  
вид спорта - **БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ**

### **I этап Физическая подготовка**

**Специальные упражнения оцениваются следующим образом:**

**1. Поэтапное выполнение следующих специальных упражнений:**

1.1. Забегание вокруг головы, за 20 сек. (количество раз);

1.2. Переброс ног с моста вперед, назад 20 сек. (количество раз);

1.3. Встать из стойки на борцовский мост назад и с моста возврат в исходное положение, за 20 сек. (количество раз).

**2. Специальные упражнения оцениваются каждое в отдельности согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.**

### **II этап Специализация**

**1. Проведение контрольного поединка оценивается следующим образом:**

Проведение «контрольного поединка» (работка с борзовским манекеном) 3 минуты.

Оценивается: техника, быстрота, динамика и разнообразие демонстрируемой техники.

**2. Демонстрация техники выполнения приемов в стойке:**

- переводы: рывком, нырком, вращением, выседом;

- броски: наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, сваливания: сбиванием, скручиванием;

- **Демонстрация техники выполнения приемов в партере:**

перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибом, накатом, прогибом.

Контрольный поединок оценивается согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.

В случае отказа от исполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

### **Критерии оценивания**

экзамена

по образовательным программам: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
тренировка)  
вид спорта - **БОРЬБА ДЗЮ-ДО**

### **I этап Физическая подготовка**

**Специальные упражнения оцениваются следующим образом:**

**1. Поэтапное выполнение следующих специальных упражнений:**

1.1. Забегание вокруг головы, за 20 сек. (количество раз);

1.2. Переброс ног с моста вперед, назад 20 сек. (количество раз);

1.3. Встать из стойки на борцовский мост назад и с моста возврат в исходное положение, за 20 сек. (количество раз).

**2. Специальные упражнения оцениваются каждое в отдельности согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.**

### **II этап Специализация**

**1. Проведение контрольного поединка оценивается следующим образом:**

Проведение «контрольного поединка» (работа с борзовским манекеном) 3 минуты.

Оценивается: техника, быстрота, динамика и разнообразие демонстрируемой техники.

**2. Демонстрация техники выполнения приемов в стойке:**

- переводы: рывком, нырком, вращением, высадом;

- броски: наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, сваливания: сбиванием, скручиванием;

- **Демонстрация техники выполнения приемов в партере:**

перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибом, накатом, прогибом.

Контрольный поединок оценивается согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.

В случае отказа от исполнения отдельного норматива в графе

«результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

**Критерии оценивания**  
**экзамена**  
**по образовательным программам: бакалавриат**  
**направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная**  
**тренировка)**  
**вид спорта - БОРЬБА САМБО**

**I этап Физическая подготовка**

**Специальные упражнения оцениваются следующим образом:**

**1. Поэтапное выполнение следующих специальных упражнений:**

- 1.1. Забегание вокруг головы, за 20 сек. (количество раз);
- 1.2. Переброс ног с моста вперед, назад 20 сек. (количество раз);

1.3. Встать из стойки на борцовский мост назад и с моста возврат в исходное положение, за 20 сек. (количество раз).

**2. Специальные упражнения оцениваются каждое в отдельности согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.**

**II этап Специализация**

**1. Проведение контрольного поединка оценивается следующим образом:**

Проведение «контрольного поединка» (работа с борцовским манекеном) 3 минуты.

Оценивается: техника, быстрота, динамика и разнообразие демонстрируемой техники.

**2. Демонстрация техники выполнения приемов в стойке:**

- переводы: рывком, нырком, вращением, выседом;  
- броски: наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, сваливанием, сбиванием, скручиванием;

- **Демонстрация техники выполнения приемов в партере:** перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибом, накатом, прогибом.

Контрольный поединок оценивается согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов.

В случае отказа от исполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:

Спортивная тренировка)

вид спорта – **БОКС**

### **I этап Физическая подготовка**

**1.** Поэтапное выполнение следующих специальных упражнений:

1.1. Кувырки вперед - назад 30 сек. количество раз.

1.2. Прыжки со скакалкой - 30 сек. количество раз.

1.3. Последовательное нанесение ударов (левой и правой рукой) - 30 сек. количество раз.

**2.** Специальные упражнения оцениваются каждое отдельно согласно разработанной шкалы оценивания от 1 до 100 баллов.

### **II этап Специализация**

**Проведение контрольного поединка («Бой с тенью») оценивается следующим образом:**

Проведение контрольного поединка («Бой с тенью») 3 минуты. Оценивается: результат, техника, тактика ведения поединка:

**1.** Произвести технические действия:

1.1. Боевая стойка, передвижение, прямые удары в голову и туловище на дальней дистанции с защитными и обманными действиями.

1.2. Выполнение прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище с защитными и обманными действиями на средней дистанции.

1.3. Выполнение боковых ударов, снизу на близкой дистанции с защитными и обманными действиями. Вход и выход из близкого боя.

Оценивается сила и точность ударов, тактика ведения боя.

## **2. Проведение контрольного поединка:**

Проведение контрольного поединка в виде упражнения «Бой с тенью» 3 минуты.

Технические действия и контрольный поединок оценивается согласно разработанной шкалы оценивания от 1 до 100 баллов.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ» по письменному заявлению абитуриента, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» балла (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже, чем 60.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:

Спортивная тренировка)

вид спорта – КАРАТЭ

### **I этап Физическая подготовка**

#### **Гяку дзуми**

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

#### **Маваши гэри**

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

#### **Наклон вперед, стоя на скамье**

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

### **II этап Специализация**

#### **Кихон**

**Перемещения в стойках** вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и

атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз киай.

**Техники защиты:** аге уке, учи уде уке, сото удэ уке, гедан барай, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

**Техники ударов руками:** ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

**Техники ударов ногами:** гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикоми гери.

**Уровни:** дзедан - верхний уровень чудан - средний уровень гедан - нижний уровень.

### Ката

Поступающий выполняет ката названое экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

- Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;
- Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;
- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа.

Оценивается техника действий, кимэ, киай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в кате, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий, а также контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

### Оговоренные комбинации ударов руками и ногами:

**Кумитэ - кихон - 3-х - 4-х - 5 - ти ударные комбинации атакующих действий руками и ногами с перемещением по татами.**

Оценивается техника действий, кимэ, киай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий. Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного упражнения оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно, арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

## **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **БАСКЕТБОЛ**

### **I этап Специализация**

**1. Комбинированное упражнение** - в 5 м от лицевой линии стоят по диагонали 4 стойки с интервалом в 4м. Выполняется обводка стоек правой и левой рукой к центру, затем передача партнеру, который находится на противоположной стороне под кольцом, и, получив передачу от партнера, выполняется двойной шаг и бросок в кольцо с обязательным попаданием. Подбрав мяч, выполняется ведение мяча прямо к противоположному щиту, двойной шаг, бросок с обязательным попаданием. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Упражнение выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

**2. Броски с дистанции** - 20 бросков с 5 точек (количество попаданий)

**М** - 5,5м - 6,25м

**Ж** - 4,5м - 5,5м

**3. Штрафные броски** - 20 бросков (количество попаданий)

**4. Челночное ведения мяча** - 91 м, с

Абитуриент выполняет ведение мяча правой или левой рукой от линии к линии с касанием свободным рукой линии в следующем порядке:

Лицевая линия - линия штрафного броска - лицевая линия - средняя линия - линия штрафного броска - линия штрафного броска - средняя линия - лицевая линия - лицевая линия.

### **II этап Физическая подготовка**

**Бег 20 м (с)** - выполняется с низкого старта. Время фиксируется по общепринятой методике. Учитывается лучший показатель из двух попыток.

**Прыжок вверх с места (см)** - смазав мелом кончики пальцев рук, абитуриент становится лицом к стене, на которой сделаны разметки, и.п. - узкая стойка. По команде «Можно!» абитуриент поднимает руки вверх и касается кончиками пальцев разметки. Затем он опускает руки вниз, приседает и делает резкий взмах руками вверх, отталкивается ногами, прыгает вертикально вверх, стараясь как можно выше коснуться кончиками пальцев рук разметки. Результатом является расстояние между отметками, сделанными на стене кончиками пальцев до и после прыжка. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Не разрешается во время подготовки к выполнению прыжка сгибать ноги или руки, прыгать с разбега, касаться разметки после прыжка одной рукой.

**Челночный бег 40 с х 2 (м)** - абитуриент последовательно, без

остановки пробегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой (28м), пытаясь преодолеть максимальное расстояние за 40 с. Наступив ногой на лицевую линию, игрок направляется к другой. Выполняются две попытки с интервалом в 2,5 мин. Фиксируется суммарное расстояние (в м), пройденное игроком в двух попытках.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **ВОЛЕЙБОЛ**

### **I этап Специализация**

- 1. Верхняя прямая подача** в зоны 1,5,6 - 15 подач (количество попаданий).
- 2. Передачи сверху и снизу двумя руками** на точность из зоны 2 в зону 4. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по 30 непрерывных передач. (15 - сверху, 15 снизу), выполняется каждым абитуриентом.
- 3. Прямой нападающий удар** из зоны 4 в зоны 1, 6, 5.  
попыток (количество попаданий).

### **II этап Физическая подготовка**

#### **– Бег 92 м «елочка».**

На половине волейбольной площадки размещают 7 набивных мячей: мяч №1 - на правой боковой линии на расстоянии 3 м от лицевой; мяч № 2 - на левой боковой линии на расстоянии 3 м от лицевой; мяч № 3 - на пересечении правой боковой и трехметровой линий; мяч № 4 - на пересечении левой боковой и трехметровой линий; мяч №5 - на пересечении правой боковой и средней линий; мяч №6 - на пересечении левой боковой и средней линий; мяч №7 - на середине лицевой линии той же половины площадки; абитуриент располагается за серединой лицевой линии с мячом №7. По сигналу с низкой стойки абитуриент начинает бег в направлении к мячу №1, касаясь его, бежит в обратном направлении к мячу №7, коснувшись его, бежит к мячу №2, коснувшись - возвращается к мячу №7; продолжает бег к мячам №3,4,5,6, каждый раз касаясь в обратном направлении и мяча №7. Регистрируется время преодоления дистанции в секундах.

#### **– Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног.**

Абитуриент становится возле стенки на носки и поднимает вверх одну руку, при этом фиксируют расстояние от пола до кончиков пальцев руки (исходное положение). Выполняет прыжок вверх с разбега толчком обеих ног у стенки, касаясь в наивысшей точке прыжка стенки одной рукой. Высоту прыжка определяют в сантиметрах по разности показателей расстояний в

исходном положении и в наивысшей точке прыжка.

- **Бросок набивного мяча (весом 1 кг) двумя руками из-за головы в прыжке.**

Абитуриент стоит у контрольной линии, держит набивной мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, делает замах назад за голову и выполняет бросок вперёд в прыжке. Замер длины броска в метрах выполняют рулеткой от контрольной линии до ближайшего к ней следа мяча при приземлении.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

**вид спорта – ФУТБОЛ**

### **I этап Специализация**

1. Комбинированный норматив - поступающий стоит в 45 м от ворот. Перед ним 5 стоек, одна от другой на расстоянии 5 м. Услышав сигнал, абитуриент ведёт мяч к ближней стойке, последовательно обводит все 5 стоек. После обводки 5-й стойки, отрабатывает мяч и с расстояния 15-16 м выполняет удар по воротам, не защищаемыми вратарем.

Условия выполнения - мяч должен лететь по воздуху после удара. Мяч, который не попал в ворота, не засчитывается. Выполняется 1 попытка. Время в секундах.

2. Удар на дальность (коридор 10 метров). Предоставляются две попытки по желанию абитуриента. Засчитывается лучший результат (в метрах).

3. Ведение мяча по кругу (диаметр 9 м) - 3 раза (2 р. - в одну сторону, 1 р. - в другую). Учитывается время ведения. Выполняется 1 попытка, время в секундах.

### **II этап Физическая подготовка**

1. Челночный бег 7x50 (секунды) - поступающий последовательно, без остановки 7 раз пробегает от одной лицевой линии футбольной площадки до другой (50м). Наступив ногой на лицевую линию, игрок направляется к другой.

2. Жонглирование мячом (количество раз) - выполняется поочередно одной и другой ногой, разрешается поддержание мяча коленом и грудью (но в количество раз это не входит).

3. Прыжок в длину с места (сантиметры) - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки по

желанию абитуриента, засчитывается лучший результат.

В случае отказа от исполнения отдельного теста в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 бал, при этом абитуриент в письменной форме лично фиксирует отказ.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. Оценки «59 – 1» балла (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных тестов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов.

При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется согласно арифметических правил округления до целого числа. Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
тренировка)

вид спорта - **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

### **I этап Физическая подготовка**

**Техника выполнения прыжков с двойным вращением скакалки:** без остановки, туловище нельзя отклонять от вертикального положения, ноги прямые, стопы вытянуты.

**Продольный шпагат** правой (левой): спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^\circ$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

### **II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточка), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции.

Оценивание проводится по 8-балльной системе;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 – 1 б. - грубая ошибка.

## **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

### **I этап Физическая подготовка**

**Угол в висе на согнутых руках.** Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе  $90^\circ$ , стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

**Поперечный шпагат.** Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.**

Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^\circ$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

### **II этап Специализация**

**Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание с партнёрами, которые не принимают участия в конкурсе,** выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований с музыкальным сопровождением, учитывая все специальные требования.

**Требования для абитуриентов, которые специализируются по прыжкам на акробатической дорожке:** выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований.

**Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание без партнёров:** выполнить индивидуальные задания (каждый элемент индивидуальной работы оценивается в соответствии с правилами соревнований):

**1.** Акробатика (салтовое и винтовое упражнения, акробатический прыжок в позу).

**2.** Балансовые упражнения (стойка, горизонтальный упор на предплечьях, равновесие с захватом - держать 3 сек).

Оценивание проводится по 10-балльной системе - МС - КМС; 9,0 - I, II; Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

## **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
тренировка)  
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

### **I этап Физическая подготовка**

**Угол в висе на согнутых руках.** Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе  $90^\circ$ , стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

**Поперечный шпагат.** Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^\circ$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

### **II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточке), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции.

Оценивание проводится по 10 - балльной системе - МС - КМС; 9,0 - I, II.

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

## **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

### **I этап Физическая подготовка**

**Угол в висе на согнутых руках.** Техника выполнения угла в висе на

согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе  $90^\circ$ , стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

**Поперечный шпагат.** Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^\circ$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

## II этап Специализация

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточке), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции.

Оценивание проводится за 10 - балльной системой - МС - КМС; 9,0 - I, II;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная  
тренировка)

вид спорта - **ПЛАВАНИЕ**

## I этап Физическая подготовка

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

- Выкрут прямых рук вперёд - назад; при выполнении выкрута (с помощью гимнастической палки) руки должны быть выпрямлены в локтевых суставах, движение выполняется назад и вперёд без перерыва. Измеряется ширина хвата в сантиметрах. Выполняется 3 попытки контрольного упражнения, засчитывается лучшая попытка.

- Наклон вперёд, стоя на скамье; при выполнении наклона, ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время выполнения наклона не допускаются. Выполнив наклон, необходимо зафиксировать это положение на протяжении 3 сек. Выполняется одна

попытка контрольного упражнения.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельные, носки на одной линии) со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат.

## **II этап Специализация**

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент преодолел дистанцию, выполнив показатель времени, а также все требования Правил соревнований по плаванию.

Каждый абитуриент в начале дополнительного вступительного испытания сообщает экзаменаторам стиль плавания, который он избрал как специализацию.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

### **Критерии оценивания**

экзамена

образовательная программа: бакалавриат

направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная

тренировка)

вид спорта - **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

## **I этап Физическая подготовка**

### **Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:**

- прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке. Выполняется три попытки, (согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике - участникам соревнований предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат.

- бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подаётся 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

- бросок ядра снизу вперёд - выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперёд. Согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для мужчин - 6 кг, для

юношей 16 - 17 лет - 5 кг.

При прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяет выполнять нормативы в легкоатлетических беговых туфлях (шиповках).

## **II этап Специализация**

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-балльной шкале согласно показанному результату.

### **3. Список рекомендованной литературы**

1. Приказ об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба вольная» № 01-09/110 от 29.08.2019
2. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»» № 01-09/136 от 08.11.2019
3. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» № 01-09/06 от 24.01.2020
4. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «косики каратэ»» № 01-09/111 от 12.09.2019
5. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»» № 01-09/108 от 28.08.2019
6. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика спортивная»» № 01-09/106 от 28.08.2019
7. «О внесении изменений в Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 14 мая 2019 года № 01-09/39» № 01-09/31 от 04.03.2020