

ПРОГРАММА ОЛИМПИАДЫ АБИТУРИЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Расписание:

9:30-9:50 – регистрация участников Олимпиады абитуриентов

10:00-10:45 – начало теоретического тура

11:00-14:00 – практические испытания

14:00-14:30 – подведение итогов Олимпиады абитуриентов

Практические испытания:

1. Бег 1 км – Юноши и девушки

2. Акробатическая комбинация

Юноши	Оценка в баллах
Исходное положение (И.П.) - основная стойка (о.с.)	
1. Полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)	0,5
2. Прыжком кувырок вперед в упор присев	2,0
3. Стойка на голове и руках – держать	2,5
4. Опускание в упор присев, встать и поворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
5. Приставляя правую (левую), поворот в основное направление	0,5
6. Кувырок вперед в упор присев	1,0
7. Прыжок вверх, прогнувшись и приземление в полуприсед с полунаклоном, руки вперед-вверх-наружу	0,5
8. Встать в ОС	
	10,0

Девушки	Оценка в баллах
Исходное положение (И.П.) - основная стойка (о.с.)	
1. Равновесие на правой (левой), руки в стороны	1,0
2. Приставляя левую (правую), полуприсед с полунаклоном ,руки назад («старт пловца»)	0,5
3. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев и поворот кругом	1,0
4. Кувырок назад в упор присев	1,0
5. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
6. «Мост»	2,0
7. Поворот в упор лежа и прыжком упор присев	1,0
8. Встать, поворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
9. Поворот в основное направление в О.С.	
	10,0

Ссылка на видео с акробатическими комбинациями -
https://vk.com/video/@ffkismininuniver?z=video-1209565_171502953%2Fclub1209565%2Fpl_-1209565_-2

Ссылка на форму для регистрации участников:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-37ecwVaSdKTC4FXxKcP3OvM9s-NK2nD_KYkUwJYCDZm9kQ/viewform?usp=sf_link

Телефон для уточнений информации по олимпиаде абитуриентов:

8-920-251-25-34 Мусин Олег Алишерович, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры