

ПРОГРАММА ОЛИМПИАДЫ АБИТУРИЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Расписание:

30.03.2024г.

11:00-11:20 – регистрация участников Олимпиады абитуриентов

11:30-11:45 – начало теоретического тура

12:00-14:00 – практические испытания

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

Теоретический тур:

Закljučается в проведении тестирования закрытого формата (выбор одного правильного ответа) по темам: физическая культура, спорт, история развития олимпийского движения, история физической культуры и спорта, история развития и современное состояние ВФСК «ГТО».

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	1,0

кругом	
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, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
9. Поворот в основное направление в О.С.	
	10,0

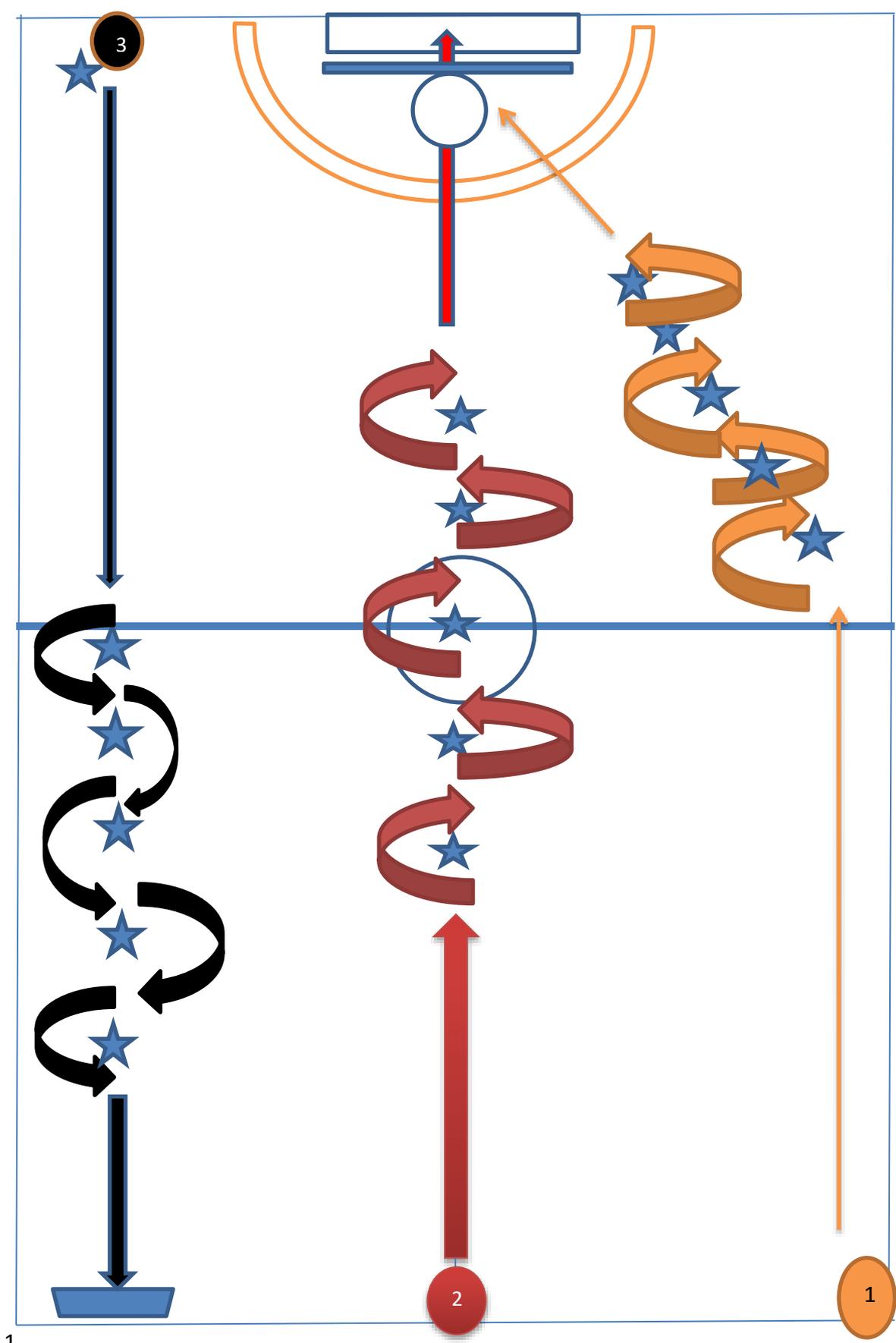
Ссылка на видео с акробатическими комбинациями -
https://vk.com/video/@ffkismininuniver?z=video-1209565_171502953%2Fclub1209565%2Fpl_-1209565_-2

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

3. Силовой тест: юноши – подтягивания на перекладине из виса, девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Комбинация по спортивным.

Комбинация представлена ниже, на следующем листе.



1

1

2

3

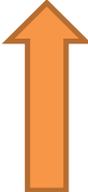
Условные обозначения:

Мяч баскетбольный – 

Мяч мини-футбольный - 

Мяч флорбольный - 

Фишка - 

Ведение баскетбольного мяча - 

Ведение баскетбольного и футбольного мяча - 

Ведение флорбольного мяча - 

Участник находится на линии пересечения боковой и лицевой линий баскетбольной площадки (с правой нижней стороны на рисунке) с баскетбольным мячом (мяч 1) в руках. По сигналу конкурсант выполняет ведение мяча до середины площадки, затем обводит фишки и выполняет бросок с двух шагов. После броска конкурсант направляется к мини-футбольному мячу (мяч 2), который находится на противоположной стороне площадки.

Далее, участник начинает ведение мяча (мяч 2), обводит пять фишек. После прохождения последней фишки – наносит удар по мини-футбольным воротам с любого удобного расстояния.

Затем участник перемещается к флорбольному мячу (мяч 3), возле которого лежит флорбольная клюшка (левый верхний угол на рисунке). Участник выполняет ведение мяча по прямой, затем обводит пять фишек и выполняет бросок по флорбольным воротам с любого удобного для него расстояния.

Секундомер выключается после пересечения флорбольного мяча линии ворот, попадания в штангу или пересечения линии ворот вне створа.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- выполнение броска в кольцо после ведения неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 2 сек. за каждую фишку;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 сек. за каждое техническое нарушение;

Мини-Футбол:

- непопадание мяча в ворота + 5 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 2 сек. за каждую фишку;

Флорбол:

- непопадание мяча в ворота + 5 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 2 сек. за каждую фишку;

Комбинация - это последовательное выполнения всех разделов спортивных игр, за невыполнение какого то элемента (баскетбол, мини-футбол, флорбол) участник получает 0 сек.

Телефон для уточнений информации по олимпиаде абитуриентов:

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