

ПРОГРАММА ОЛИМПИАДЫ АБИТУРИЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Расписание:

28.03.202г.

12:30-12:50 – регистрация участников Олимпиады абитуриентов

13:00-13:30 – начало теоретического тура

14:00-15:00 – практические испытания

15:30 -16:00 – 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 переворот 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, 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/1FAIpQLSfwMYeRwVA1pEhb5N2yTj0scK_ea87YzHQMh3l3t2jX9otX4g/viewform?usp=dialog

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

4. Задание по спортивным играм (штрафные броски в баскетбольное кольцо).

Телефон для уточнений информации по олимпиаде абитуриентов:

8-920-251-25-34 Мусин Олег Алишерович, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры.