

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
в 2013-2014 учебном году**

Москва 2013 г.

...

Тим БОУЛИНГА

Экзамен по избранному виду спорта состоит из двух разделов – теоретического и практического:

I. Теоретический раздел (письменное тестирование), максимальное кол-во баллов - 50. Предлагается 20 заданий, соответствующих требованиям к минимуму теоретических знаний выпускников средней школы по предмету «Физическая культура» и по программе ДЮСШ (СДЮШОР).

II. Практический раздел (избранный вид спорта, общая физическая подготовленность), максимальное кол-во баллов - 50.

1. Теоретическая часть 20 баллов

Ответы на вопросы по тесту:

20-18 правильных ответов – 20 баллов

17-15 правильных ответов – 18 баллов

14-12 правильных ответов – 16 баллов

11-9 правильных ответов – 14 баллов

8-7 правильных ответов – 12 баллов

6-5 правильных ответов – 10 баллов

4-3 правильных ответов – 5 баллов

1-2 правильных ответа – 2 балла

2. Общая физическая подготовка. 30 баллов

Упражнения		Баллы				
		10	8	6	4	2
1. Прыжок в длину с места (см)	муж	230	220	210	200	190
	жен	200	190	180	170	160
2. Сгибание и разгибание туловища из И.п. – лёжа на спине, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз)	муж	28	24	20	16	12
	жен	26	22	19	15	11
3. Метание мяча для настольного тенниса 3 попытки (м);	муж	15	13	12	11	10
	жен	13	11	10	9	8

3 Техника избранного вида спорта 50 баллов

Упражнения:	баллы (мужчины и женщины)				
	5	4	3	2	1
1. Выполнение 10 бросков сперным шаром на точность в десятую кеглю	9-8	7-6	5-4	3-2	1
2. Выполнение 10 бросков сперным шаром на точность в седьмую кеглю	9-8	7-6	5-4	3-2	1

3. Выполнение 10-ти первых бросков реактивным шаром на точность в «пакет» (кегли 1-3 для правой, 1-2 для левой) на программе масла с показателями ратио от 3 до 4 (разминка 10 бросков).	9-8	7-6	5-4	3-2	1
4. Выполнение 10-ти первых бросков реактивным шаром на точность в «бруклин» (кегли 1-2 для правой, 1-3 для левой) на программе масла с показателями ратио от 3 до 4 (разминка 10 бросков).	9-8	7-6	5-4	3-2	1
Упражнения	баллы (мужчины и женщины)				
	10	8	6	4	2
5. Выполнение первого броска реактивным шаром на точность попадания в зоне таргетов с максимальной ошибкой в 4 дюйма на программе масла с показателями ратио от 3 до 4 (разминка 10 бросков) – 2 попытки из 10 бросков, зачет по лучшей попытке	9-8	7-6	5-4	3-2	1
6. Выполнение первого броска реактивным шаром на точность попадания в зоне брейк поинта с максимальной ошибкой в 6 дюймов на программе масла с показателями ратио от 3 до 4 (разминка 10 бросков) – 2 попытки из 10 бросков, зачет по лучшей попытке	9-8	7-6	5-4	3-2	1
7. Выполнение первого броска реактивным шаром на точность попадания одновременно в зоне таргетов с максимальной ошибкой в 4 дюйма и в зоне брейк поинта с максимальной ошибкой в 6 дюймов на программе масла с показателями ратио от 3 до 4 (разминка 10 бросков) – 2 попытки из 10 бросков, зачет по лучшей попытке (попадание 1 зону – 0,5, в обе зоны - 1)	7-6	5-4	3,5-3	2-1,5	1

Разработчик: д.п.н., профессор Барчукова Г.В.

<http://pgks.sportedu.ru>, ivs@sportedu.ru, 8-499-166-57-44

...