

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Т. ТРУБИЛИНА»

ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для поступающих в учебный военный центр

Краснодар 2016

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 31.12.2015)).

Вступительное испытание определяется на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов».

### ***1. Легкая атлетика***

1. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
2. Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта – финиширование.
3. Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
4. Бег 100 м на результат.
5. Челночный бег.
6. Спринтерский бег, высокий старт.
7. Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.
8. Бег на средние дистанции.
9. Бег 1000 м на результат.
10. Бег до 3 км.
11. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.
12. Прыжок в длину с разбега (прогнувшись).
13. Прыжок в длину на результат.
14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
15. Прыжок в высоту (переход через планки).
16. Прыжок в высоту с разбега на результат.
17. Метание мяча с места и с разбега на дальность.
18. Метание мяча на результат.
19. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
20. Метание мяча на дальность на результат.

### ***2. Баскетбол***

1. Совершенствование перемещений и остановок игрока.
2. Бросок в прыжке со средней дистанции.
3. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

4. Ведение мяча с сопротивлением.
5. Бросок в прыжке со средней дистанции.
6. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
7. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
8. Нападение против зонной защиты.
9. Индивидуальные действия в защите.
10. Индивидуальные и групповые действия в защите.
11. Двусторонняя игра.

### ***3. Волейбол***

1. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках.
2. Прямой нападающий удар.
3. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.
4. Прием и передача мяча после подачи.
5. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
6. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
7. Индивидуальные и групповые блокирования.
8. Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих.
9. Позиционное нападение со сменой мест.
10. Двусторонняя игра.

### ***4. Гимнастика***

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения на силовую подготовку.
3. Подтягивание в висе на результат.
4. Опорные прыжок способом «согнув ноги».
5. Оценка техники опорного прыжка.
6. Прыжок ноги врозь.
7. Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.
8. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.
9. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.
10. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках.
11. Равновесие на одной руке.
12. Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.