

Комитет общего профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования Ленинградской области

**ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А.С. Пушкина**



«Утверждаю»
Проректор
по учебно-методической работе
С.Н. Большаков
« 29 » октября 2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по дисциплине

Плавание

Санкт-Петербург
2020 г.

Программа вступительного испытания по плаванию

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры – направление подготовки педагогическое образование, профиль физическая культура (очная или заочная формы обучения), кроме экзаменов/ ЕГЭ по общеобразовательным предметам (русский язык и обществознание), сдают экзамен – плавание, определяющий умение плавать абитуриентом.

Абитуриент, не набравший минимального количество баллов, установленного вузом - не допускается до экзамена по общей физической подготовке и выбывает из конкурса.

Программа вступительных экзаменов и нормативные требования составлены с учетом возраста абитуриентов и требований программы школы по физической культуре.

ПЛАВАНИЕ

Экзамен по плаванию абитуриент сдает в открытом или закрытом бассейне длиной 25 или 50 м. На него отводится 1 день. На экзамене абитуриент обязательно должен выполнять установленные санитарно-гигиенические и организационные правила. Необходимо иметь: мыло, мочалку (губку), сменную обувь, полотенце, халат, обувь для нахождения в чаше бассейна, плавательный костюм и шапочку. Обязательна помывка в душе перед входом в бассейн. Приход в бассейн в заранее надетом плавательном костюме запрещается. Абитуриент, не представивший в приемную комиссию медицинские документы, до экзамена не допускается.

Экзамен по плаванию заключается в проплывании дистанции 50 м вольным стилем. Для этого предоставляется только одна попытка.

На экзамене применяют упрощенные правила соревнований по плаванию. Заплывы формируются либо заранее, либо поточным способом в процессе экзамена.

При подготовке и во время самого экзамена необходимо соблюдать следующие правила:

1. Для заплыва рекомендуется провести самостоятельную разминку.
2. Стартовать разрешается только из воды толчком ногами от стенки бассейна.
3. При проплывании дистанции запрещается касаться дна и бортика бассейна, а также держаться за разделительные канаты и другие предметы. При несоблюдении этого условия абитуриент снимается с дистанции и отстраняется от экзамена.
4. При повороте и на финише участники заплыва обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. В связи с отсутствием специальных требований к стилю проплывания дистанции, задача абитуриентов несколько упрощается, так как значимым становится лишь временной фактор.
5. Время, затраченное на проплывание дистанции, измеряется с момента подачи команды «Марш» до момента касания стенки бассейна на финише и является критерием для определения оценки за экзамен.

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПЛАВАНИЮ
ДИСТАНЦИЯ 50 м ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ (с)**

пол	Возраст	Баллы																
		30	40	50	60	64	66	68	70	72	74	76	78	80	85	90	95	100
муж	До 29 лет включительно	1.05	1.04	1.02	1.00	0.58	0.56	0.54	0.52	0.50	0.48	0.46	0.44	0.42	0.40	0.38	0.36	0.34
	30 лет и старше	Без учета времени				1.02	1.01	1.00	0.59	0.58	0.57	0.56	0.54	0.50	0.46	0.42	0.38	
жен	До 29 лет включительно	1.30	1.20	1.10	1.07	1.05	1.03	1.01	1.00	0.59	0.58	0.56	0.53	0.51	0.48	0.45	0.42	0.40
	30 лет и старше	Без учета времени				1.20	1.17	1.14	1.11	1.08	1.05	1.03	1.01	0.57	0.53	0.49	0.45	

Примечание. Абитуриенту, не выполнившему норматив на минимальное количество баллов (30), начисляется 29

баллов. В случае отказа от выполнения упражнения баллы не начисляются.

Мужчины и женщины 30-ти лет и старше при преодолении дистанции без учета времени получают по 64

балла; выполнившим норматив с учетом времени баллы начисляются согласно таблице.