



**МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. адм. Невельского**

Вступительный экзамен профессиональной направленности может состоять из 1-3-х составляющих:

- плавание;
- общая физическая подготовка;
- спортивная специализация.

Результат каждого испытания оценивается по 100-балльной системе, далее все результаты суммируются и делятся на количество испытаний.

I. Испытание по плаванию:

Вид испытаний \ Баллы	Нормативные требования соответствующие набранным баллам									
	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
1. 100 м вольный стиль – юноши, мин	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	Завершит дистанцию
2. 100 м вольный стиль – девушки, мин	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	Завершит дистанцию

II. Испытание по общей физической подготовке:

Вид испытаний \ Баллы	Нормативные требования соответствующие набранным баллам									
	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
1. Бег 100 м – юноши, с	12,6	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	Завершит дистанцию

2. Бег 100 м – девушки, с	14,2	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	Завершит дистанци ю
3. Кросс 1000 м – юноши, мин	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,40	3,50	4,00	Завершит дистанци ю
4. Кросс 1000 м – девушки, мин	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,45	Завершит дистанци ю
5. Подтягивание на перекладине в висе – юноши, раз	22	20	18	16	14	12	10	8	5	1
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девушки, раз	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5
Средний балл	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

III. Испытание по спортивной специализации:

Абитуриенты, имеющие личные достижения не ниже 3 спортивного разряда, а также юношеские разряды оцениваются с учетом собеседования по теоретическим вопросам избранной специализации по 100-бальной системе. Выполнить разрядные нормативы необходимо на соревнованиях не ниже городского и краевого масштаба, за последний год до поступления на факультет водных видов спорта МА.

Спортивное звание (разряд)	Баллы
Мастер спорта, мастер спорта международного класса	100
Кандидат в мастера спорта	90
1 спортивный	80
2 спортивный	70
3 спортивный	60
1 юношеский	50
2 юношеский	40

Без разряда, отличная теоретическая подготовка	30
Без разряда, хорошая теоретическая подготовка	20
Без разряда, удовлетворительная теоретическая подготовка	10

Вопросы для собеседования по дисциплине спортивной специализации «Парусный спорт».

Абитуриенты, поступающие на факультет водных видов спорта МА на специализацию «Парусный спорт», должны иметь спортивную подготовку не ниже 3-го разряда и хорошо ориентироваться в следующих вопросах:

1. История развития парусного спорта в России.
2. История развития парусного спорта в Приморском крае и МГУ.
3. Устройство парусной яхты.
4. Типы парусных яхт и их классификация.
5. Паруса и их классификация;
6. Правила безопасности плавания на яхтах.
7. Такелажное дело.
8. Экипаж и его функции.
9. Основные обязанности матроса.
10. Терминология при управлении яхтой /курс яхты, курс яхты по отношению к ветру, левентик, галс, дрейф, лавировка, траверз.
11. Команды, подаваемые рулевому.
12. Команды, подаваемые шкотовым.
13. Якоря и их классификация.
14. Терминология /назвать не менее 10 морских терминов и дать их смысловое значение.

Вопросы для собеседования по дисциплине спортивной специализации «Гребной спорт»

Абитуриенты, поступающие в ФВВС МА на специализацию «Гребной спорт», должны иметь представления о гребном спорте, а также владеть техникой гребли в одном из олимпийских видов гребного спорта не ниже 3-го спортивного разряда. Хорошо ориентироваться в таких вопросах как:

1. История развития гребного спорта в России;
2. История развития гребного спорта в Приморском крае и МГУ;
3. Наши земляки чемпионы и призеры Олимпийских игр;
4. Техника безопасности на занятиях гребным спортом;
5. Гребной инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям;
6. Виды гребного спорта, их характеристика;
7. Классификация гребных судов;

8. Правила соревнований по избранному виду гребного спорта;
9. Техника гребли в избранном виде спорта;
10. Место гребного спорта в системе физического воспитания населения;
11. История появления гребли на лодках класса «Дракон»;
12. Особенности гребли на лодках класса «Дракон»;
13. Терминология в гребном спорте.

Вопросы для собеседования по дисциплине спортивной специализации «Плавание».

Абитуриенты, поступающие в ФВВС на специализацию «Плавание», должны иметь в одном из способов плавания спортивный разряд не ниже 3-го и хорошо ориентироваться в следующих вопросах:

1. История развития плавания в России;
2. История развития плавания в Приморском крае;
3. Лучшие спортсмены – пловцы Приморского края;
4. Требования, предъявляемые к технике безопасности в процессе учебно-тренировочных занятий;
5. Оказание первой помощи при утоплении;
6. Место плавания в системе физического воспитания молодежи;
7. Способы спортивного плавания;
8. Классификация прикладного плавания;
9. Основы техники спортивного плавания;
10. Техника выполнения старта;
11. Техника выполнения поворота;
12. Специальные упражнения пловца в воде и на суше;
13. Правила соревнований в избранном виде плавания;
14. Терминология в плавании.

Общие вопросы для собеседования.

1. Понятие «физическая культура» и ее роль в современном обществе;
2. Понятие «спорт» и проблемы современного спорта;
3. Проблема спорта в России;
4. Основные задачи физической культуры взрослого населения;
5. Социальное значение физической культуры и спорта;
6. Основные факторы здорового образа жизни;
7. Системы естественного оздоровления;
8. Основы организации самостоятельных занятий физической культурой;
9. Самоконтроль при выполнении физических упражнений;
10. Основы атлетической подготовки;

11. Современные Олимпийские игры и их роль в обществе;
12. Результаты зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 г.

Литература по парусному спорту для подготовки к собеседованию:

1. Бывальцев П.Ф. Паруса и якоря. Изд. «Абрис», 2003 г.
2. Мошковский С.Я. Управление парусными яхтами. – М.: Ад Фонтас 2003 г.
3. Программа Парусный спорт. – М.: 2000 г.
4. Чумаков А.А. Школа парусного спорта. – М.: ФиС, 1981 г.
5. Леонтьев Е.П. Школа яхтенного капитана. – М.: ФиС, 1983 г.
6. Григорьев Н.В. Школа яхтенного рулевого. – М.: ФиС, 1987 г.
7. Ларин Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена. – М.: «Тера – спорт», 1999 г.
8. Ильин О.А. Правила гонщику – олимпийцу. – М.: ВФПС, 2000 г.
9. Ильин О.А. Психология парусных гонок. – И.: 2001 г.
10. Ильин О.А. Стратегия и тактика парусных гонок. – М.: ВФПС 2002 г.
11. Правила парусных гонок 2001-2004 гг.
12. Международной парусной федерации /ППГ – 01/ ВФПС. – М.: 2001 г.
13. Журналы «Катера и яхты», «Капитан», «Яхтенный мир» и другие.

Литература по гребному спорту для подготовки к собеседованию:

1. Комаров А.Ф. Техника гребли на каноэ: Учебное пособие для ИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1981 г.
2. Комаров А.Ф. Техника гребли на байдарках: Учебное пособие для ИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1977 г.
3. Комаров А.Ф. История развития гребного спорта в СССР: Учебное пособие для ИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1981 г.
4. Чупрун Н.В. Гребной спорт: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1987 г.
5. Программа дисциплины «Гребной спорт» по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» – М.: Тип. фирмы «С. Принт», 2002 г.

Литература по плаванию для подготовки к собеседованию:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для вузов физической культуры – М.: ФиС, 2001 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание /Азбука спорта/ – М.: ФиС, 1999 г.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на земле, под водой. – М.: ФиС. 2000 г.
4. Гончар И.Л. Техника обучения плаванию. – М.: СпортАкадемПресс, 2000 г.
5. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1996 г.
6. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп – М.: ФиС, 2001 г.