

Программа вступительных экзаменов, по национальной борьбе «куреш» для поступающих на факультет педагогики и национальных видов спорта Лорты Кыргызской Государственной Академии физической культуры и спорта.

К вступительным экзаменам по специализации допускаются по решению приемной комиссии КГАФК и С. В объеме требований по избранному виду спорта включаются:

- ◆ Общая физическая подготовка по двум нормативам от 0 до 5 баллов.
- ◆ Специальные упражнения борца, одна упражнения от 0 до 5 баллов.

Техническая подготовка, умения выполнять два приема в стойке и каждый прием оценивается по 1 балл - от 0 до 5 баллов.

Тренировочные схватки по 3 минуты с тремя партнерами максимальным набором 5 баллов.

Оценка за вступительный экзамен по борьбе куреш производится сложением всех нормативов.

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Подтягивание на перекладине (подтянутся до уровня подбородка, не раскачиваться).

0,1,2,3,4 – 0; 5,6,7,8,9,10 – 3; 11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 – 4; 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30 – 5.

Приседание с партнером собственного веса, при приседании руками не упирается, приседание полное.

0,1,2,3,4 – 0; 5,6,7,8,9,10 – 3; 11,12,13,14,15,16,17,18,19,20 – 4; 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30 – 5.

II. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

1. Упражнения на координации. Повороты на месте с партнером на 360 по 5 раз каждый и пройти 5 метров по линии (за 15 сек).

Выполнение упражнения на время 5-15", 4-17", 3-19".

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Бросок «тизе» обоюдными захватами (10 раз - 5 раз на правой колени, 5 раз на лево колени)

Выполнение на технику и на время.

5 – бросок с большой амплитудой, касание на спину.

4 – бросок с большой амплитудой, касание спину неравномерно.

3 - бросок с большой амплитудой, касание на бок.

Весовые категории до 62 кг 5-25 4-27 3-29 2-31 1-33 0-37

до 82 кг 5-26 4-28 3-30 2-32 1-33 0-34

свыше 82 кг 5-27 4-29 3-31 2-33 1-25 0-36

2. Бросок «кайтарма» обоюдными з. Ватами (10 раз – 5 на право, 5 на лев.)

Выполнение на технику и на время.

5 – бросок с большой амплитудой, четкое касание на спину.

4 - бросок с большой амплитудой, касание на бок.

3 - бросок с большой амплитудой, касанием на живот.

Весовые категории до 62 кг 5-31 4-33 3-35 2-37 1-39 0-40

до 82 кг 5-32 4-34 3-36 2-28 1-40 0-41

свыше 82 кг 5-33 4-34 3-37 2-39 1-41 0-42

IV. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ СХВАТКА ПО ВЕСОВЫМ КАТЕГОРИЯМ

5 – выиграть три соперника за 3 минуты (по 1 минуте каждому сопернику)

4 – выиграть двух соперника за 3 минуты

3 - выиграть одну соперника за 3 минуты, а если нет соперника по весовой категории, тогда должны демонстрировать технику выполнения приема на количество раз (каждый выполненный прием оценивается по баллу).

- Приемы можно выполнить с различными захватами за пояс соперника.

ПРИМЕЧАНИЕ: в общей физической подготовке 1 – и 2 – упражнение количество баллов соответствует к количеству выполнения.

- Нормативные требования состоит из 6 упражнений, по 5 баллов, в сумме составляет 30 баллов.

зав. кафедрой:



Тукеев Э.М.

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ НА КАФЕДРУ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «КУЛАТУУ».

№	Нормативы	Оценки	Пояснения
1	Из исходного положения выход в стойку боевого ожидания стилей «Найза», «Кылыч», «Калтек», «Куш», «Из исходного положения выход в стойку Жылаан».	5 4 3 2	Выход в боевые стойки перечисленных стилей выполнен без замечаний. Неправильная постановка рук. Нечеткая стойка ног. Неправильно сформированы пальцы рук.
2	Из стойки боевого ожидания сделать: а) атаку шагом вперед 1 – а) одноименной рукой 2 – а) разноименной рукой б) защиту шагом назад 1 – б) одноименной рукой 2 – б) разноименной рукой в) прием «Бир убакыт»	5 4 3 2	Нет замечаний. Не очень правильное положение рук. Не четкая постановка стойки. Не верное формирование пальцев рук, соответствующих стилей.
3	Из стойки «вольно» сделать комплекс из 6 защит, прием «Бир убакыт» и серию из шести атак по мнимому противнику.	5 4 3 2	Нет замечаний. Не четкое изложение требования норматива, а именно, должен начать с защиты, затем провести прием «Бир убакыт» и далее продемонстрировать атаку. Не четкая работа рук в постановке закрытой системы татки, ошибки в перемещении. Не правильная постановка пальцев рук.
4	Проведение атакующих толчков на несопротивляющемся партнере. Задается стиль. Требуется провести серию из десяти атак.	5 4 3 2	Нет замечаний. Касание вперед идущей ноги пола происходит до проведения толчка. Плохо поставлены руки, нет закрытой системы атаки, неправильное вхождение «оружия» в тело противника. Плохо сформированы пальцы рук. Нет силы столкнуть равного по весу противника.
5	Демонстрация техники защиты и приема «Бир убакыт». Задается образ. Противник проводит серию из 10 атак. Абитуриент показывает 9 приемов защиты и на десятый счет проводит прием «Бир убакыт».	5 4 3 2	Нет замечаний. Не умение задавать направление атак, не умение подготавливать прием «Бир убакыт». Плохая техника защиты, не умение исполнять прием «Бир убакыт». Не правильно сформированы пальцы рук.
6	Котрольные поединки. Проводятся в пределах 3 минут, 1-3 схватки по назначению экзаменатора.	5 4 3 2	Нет замечаний. Плохо показывает стиль. Пассивное ведение боя. Не заработано ни одного упая в трех поединках.

зав. кафедрой:

Тукеев Э.М.

**Кыргызская Государственная Академия Физической Культуры и
Спорта**

**Программа вступительных экзаменов по конным играм для
поступающих на педагогический факультет**

К вступительным экзаменам по специализации допускаются по решению приемной комиссии КГАФКиС.

В объеме требований по избранному виду спорта включаются:

1. Общефизическая подготовка по двум нормативам
2. Специальная физическая подготовка по двум нормативам
3. Специальная подготовка по двум нормативам

I. Общефизическая подготовка

1. Бег – 3000 м, время 11 минут – 5 баллов, 12 минут – 4 балла, 13 минут – 3 балла.
2. Подтягивание на перекладине (подтянуться – подбородок выше перекладины) – 12 раз – 5 баллов, 10 раз – 4 балла, 8 раз – 3 балла (подтягивание можно заменить на подъем переворотом) 10 раз – 5 баллов, 8 раз – 4 балла, 6 раз – 3 балла

II. Специальная физическая подготовка

1. Упор присев руки за спиной - упор лежа – присев руки за спиной – упор лежа: 30 раз за 30 секунд – 5 баллов, 25 раз – 4 балла, 20 – 3 балла.
2. Глубокий присед руки за спиной – выпрыгивание вверх хлопок над головой: 30 раз за 30 секунд – 5 баллов, 25 раз – 4 балла, 20 – 3 балла.

III. Специальная подготовка

1. Седлание коня (одевание уздечки, положение потника, седла, подпруги) – 5 баллов.
2. Посадка на коня и управление конем (на шагу, на рыси и галопе) – 5 баллов.

Абитуриент, набравший меньше 3 баллов по общефизической подготовке, к следующим экзаменам по специальной подготовке и специальной подготовке не допускается.

Оценка за вступительный экзамен по избранному виду спорта (конные игры) производится сложением всей суммы нормативов (6 нормативов по 5 баллов в сумме – 30 баллов)

Специальная подготовка: абитуриент, не владеющий умением седлать коня, и ездить верхом на коне к экзамену не допускается.

Зав.кафедрой НВС:



Э. М. Тулеев

**Абитуриенттерди кабыл алуу боюнча спорттун улуттук түрлөрү
кафедрасынын экзамендик норма талаитары.**

Шахмат

1. Оюн башталышын туура жасаса ортосунда, аягында жаңылыштык болбосо – 10 балл.
Дебют туура бирок, ортосунда начар жасаса – 5 балл.
Дебют туура эмес башталса – 10 балл.
2. Корольдук коргонууну мыкты талдаса – 20 балл.
 1. Пешка жана фигуралардын жүрүштөрүн мыкты жасаса – 10 балл.
 2. 4 – 5 дебют жасаса – 5 балл.
 - 6 – 7 дебют жасаса – 10 балл.
 - 10 – 11 дебют жасаса – 15 балл.
3. Шахмат эрежесин толук айтып берүү - 10 балл.
 - Саат менен ойноо – 10 балл.
 - Жазып ойноо – 5 балл.
 - Ылдам ойноо – 5 балл.

СУТ каф. Башчысынын м.а.



Тукеев Э.М.

**Абитуриенттерди кабыл алуу боюнча спорттун түрлөрү
кафедрасынын экзамендик норма талаптары.**

Ордо

1. “Ура атуу” 12- жолу атып 6 чүкө чыгарса-30 балл.
5 чүкө чыгарса-25 балл.
4 чүкө чыгарса-20 балл.
3 чүкө чыгарса-15 балл.
2 чүкө чыгарса-5 балл.
2. Чертүүнүн ыкмаларынын бирин көрсөтүп:
6 чүкө чертсе-30 балл.
5 чүкө чертсе-25 балл.
4 чүкө чертсе-20 балл.
3 чүкө чертсе-15 балл.
2 чүкө чертсе-10 балл.
1 чүкө чертсе-5 балл.
3. Тоорунун ыкмасын туура көрсөтүп:
1 чүкө тооруп ичке түшсө 30 балл.
1 чүкөнү жөнөкөй тооруса 20 балл.
Чыгарылбай ыкманы туура аткарса 10 балл.
Чыгарылбай туура эмес аткарса 5 балл.

Спорттун улуттук түрлөрү
каф. башчысынын м.а:



Тукеев Э.М.

**Абитуриенттерди кабыл алуу боюнча спорттун түрлөрү
кафедрасынын экзамендик норма талаптары.**

Тогуз коргоол

1. Көч баштоонун туура жасаса, оюндун ортосун жана аягын жакшы бүтүрсө -30 балл.
Көч баштоонун туура бирок аягын начар жасаса -20 балл.
Көч туура бирок өтө начар жасаса -10 балл.
2. Туз алуунун баардык вариантын айтса -30 балл.
Тузду туура пайдаланууну көрсөтүү (1; 2; үй) -20 балл.
Жасап жемейди көрсөтүү (5 коргоол) - 10 балл.
3. Тогуз коргоолдун эрежесин толук айтып берүү – 30 балл.
Терминдерди атоо -20 балл.
Оюндардын жүрүшүн жазуу – 10 балл.

Спорттун улуттук түрлөрү
каф. башчысынын м.а:



Тукеев Э.М.

Нормативы по общефизической подготовке абитуриентов.

	Упражнения	оценки	Весовые категории				
			До 50 кг	До 60 кг	До 75 кг	До 90 кг	Свыше 90 кг
7.	Приседание с партнерами на плечах равного собственного весу до 18 лет.	5	21	22	23	20	18
		4	18	19	20	17	15
		3	15	16	17	14	12
		2	12	13	14	11	9
		1	8	8	7	7	5
	до 27 лет	5	24	25	26	23	21
		4	21	22	23	20	18
		3	18	19	20	17	15
		2	12	14	14	10	10
		1	6	7	7	5	5
		0	3	3	3	2	2
	до 35 лет	5	21	22	24	20	18
		4	18	19	20	17	15
		3	16	16	17	14	12
		2	10	10	10	8	6
		1	4	4	4	2	2
		0	0	0	0	0	0
	свыше 35 лет	5	14	15	15	13	12
		4	11	11	10	10	9
		3	8	8	7	7	6
		2	4	4	4	3	3
		1	2	2	2	1	1
		0	0	0	0	0	0
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) до 18 лет	5	15	15	14	12	10
		4	14	14	13	12	9
		3	12	11	9	8	7
		2	6	6	5	4	2
	До 27 лет	5	14	14	14	12	10
		4	12	12	11	9	7
			9	9	9	7	6

	До 35 лет	2	5	5	5	4	4
		5	9	9	9	8	7
		4	7	7	7	6	5
		3	5	5	5	4	3
	Свыше 35 лет	2	2	2	2	2	2
		5	9	9	8	7	7
		4	8	8	7	6	5
		3	7	7	7	6	5
9.	Женщины Сгибание рук в упоре (кол-во раз) до 18 лет.	2	4	4	3	3	3
		5	14	14	14	12	10
		4	10	10	10	3	6
		3	6	6	6	4	3
	До 27 лет	2	3	3	3	2	2
		5	16	16	16	14	12
		4	12	12	12	10	8
		5	8	8	8	8	4
	До 35 лет	2	3	3	3	3	2
		5	12	12	12	10	8
		4	10	10	10	8	6
		3	6	6	6	5	4
10.	Женщины. Отрыв штанги от пола, равной собственному весу. До 18 лет.	2	3	3	3	3	2
		5	15	15	14	12	10
		4	12	12	11	10	8
		3	10	10	9	8	6
	До 27 лет	2	6	6	6	5	2
		5	18	18	16	15	14
		4	15	15	14	13	12
		3	12	12	11	10	9
	До 35 лет	2	6	6	6	5	5
		5	12	12	12	10	9
		4	10	10	10	8	6
		3	8	8	8	6	4
		2	4	4	4	3	2

зав. кафедрой:

Тукеев Э.М.