

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_Ю.Х.Лукманов

Кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»,  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»,  
 Квалификация: бакалавр,  
 Форма обучения: очная/заочная

Требования к вступительным испытаниям по специализации **автомобильный спорт****Избранный вид спорта (специализация)**

- Упражнение «**восьмерка**» - выполняется на автомобиле.

Старт с места, движение по заданной траектории (Рис. 1) и финиш «базой» (линия финиша должна находиться между осями передних и задних колес автомобиля).

Секундомер выключается в момент полной остановки автомобиля. Корректирование положения автомобиля после его остановки не допускается.

Задевание или опрокидывание ограничителей (стоек) и нарушение условий финиширования пенализируется (штрафуется) добавлением 2-х секунд за каждое нарушение ко времени выполнения упражнения.

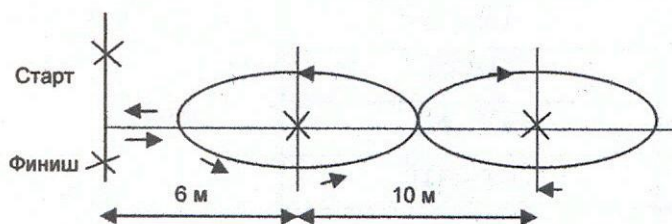


Рис.1. Схема выполнения упражнения «восьмерка».

- Упражнение «**змейка**» - выполняется на автомобиле.

Все условия выполнения упражнения «змейка» соответствуют условиям выполнения упражнения «восьмерка».

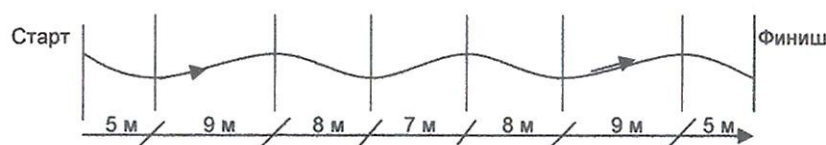


Рис.2. Схема выполнения упражнения «змейка».

Табл \_\_\_\_\_

Оценка результатов выполнения упражнений «восьмерка» и «змейка»

| Результат выполнения упражнения (сек.) |             | Оценка,<br>(баллы) |
|----------------------------------------|-------------|--------------------|
| «восьмерка»                            | «змейка»    |                    |
| Более 16,0                             | Более 17,0  | 0                  |
| 15,5 – 16,0                            | 16,5 – 17,0 | 10                 |
| 14,9 – 15,4                            | 15,9 – 16,4 | 20                 |
| 14,3 – 14,8                            | 15,3 – 15,8 | 30                 |
| 13,7 – 14,2                            | 14,7 – 15,2 | 40                 |
| 13,1 – 13,6                            | 14,1 – 14,6 | 50                 |
| 12,5 – 13,0                            | 13,5 – 14,0 | 60                 |
| 11,9 – 12,4                            | 12,9 – 13,4 | 70                 |
| 11,0 – 11,8                            | 12,0 – 12,8 | 80                 |
| 10,0 – 10,9                            | 11,0 – 11,9 | 90                 |
| Менее 10,0                             | Менее 11,0  | 100                |

- Упражнение «**Пространственная зрительная память**»

Каждому абитуриенту на 4 минуты будет предоставлен рисунок, состоящий из четырех секторов. В каждом секторе расположено по 9 одинаковых фигур. Каждая фигура разделена на четыре одинаковых элемента. В каждом секторе 5 элементов заштрихованы (по одному в разных фигурах).

Необходимо запомнить, какие элементы заштрихованы, а затем по памяти воспроизвести увиденное на выданных бланках, на которых изображены такие же фигуры, но ни один элемент не заштрихован.

Результат упражнения оценивается начислением очков за каждую фигуру: 5 очков, если правильно отображена и фигура и заштрихованный в ней элемент, 3 очка, если правильно отображена фигура, но элемент фигуры не тот.

Итоговый результат упражнения выражается в баллах, начисленных в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2.

Оценка результатов выполнения упражнения «Пространственная зрительная память»

| Результат выполнения упражнения, (очки) | Оценка, (баллы) |
|-----------------------------------------|-----------------|
| Менее 45                                | 0               |
| 46 – 52                                 | 10              |
| 53 – 59                                 | 20              |
| 60 – 66                                 | 30              |
| 67 – 73                                 | 40              |
| 74 – 80                                 | 50              |
| 81 – 87                                 | 60              |
| 88 – 94                                 | 70              |
| 95 – 101                                | 80              |
| 102 – 108                               | 90              |
| Более 108                               | 100             |

## **Специальная физическая подготовка**

- Упражнение «**Сила кисти**» - от этого физического показателя во многом зависит скорость вращения рулевого колеса автомобиля, одного из важнейших элементов специальной подготовки в автомобильном спорте.

Оценка подготовленности производится по суммарному показателю правой и левой кисти,

измеряемому стандартным кистевым динамометром и выражается в баллах в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3.

Оценка упражнения «Сила кисти»

| Результат выполнения упражнения (кг) |          | Оценка,<br>(баллы) |
|--------------------------------------|----------|--------------------|
| мужчины                              | женщины  |                    |
| Менее 85                             | Менее 35 | 0                  |
| 85 – 89                              | 35 – 39  | 10                 |
| 90 – 94                              | 40 – 44  | 20                 |
| 95 – 99                              | 45 – 49  | 30                 |
| 100 – 104                            | 50 – 54  | 40                 |
| 105 – 109                            | 55 – 59  | 50                 |
| 110 – 114                            | 60 – 64  | 60                 |
| 115 – 119                            | 65 – 69  | 70                 |
| 120 – 124                            | 70 – 74  | 80                 |
| 125 – 130                            | 75 – 80  | 90                 |
| Более 130                            | Более 80 | 100                |

- Упражнение «**Подтягивание на перекладине**» (мужчины), «**Сгибание и разгибание рук в исходном положении «упор лежа на руках»**» (женщины).

Оценка подготовленности производится по количеству подтягиваний (мужчины) или сгибанию и разгибанию рук (женщины) и выражается в баллах в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4.

Оценка упражнения «Подтягивание на перекладине» (мужчины), «Сгибание и разгибание рук в исходном положении «упор лежа на руках» (женщины)

| Результат выполнения упражнения (раз) |            | Оценка,<br>(баллы) |
|---------------------------------------|------------|--------------------|
| мужчины                               | женщины    |                    |
| Менее 6                               | Менее 11   | 0                  |
| 6                                     | 11         | 10                 |
| 7                                     | 12         | 20                 |
| 8                                     | 13         | 30                 |
| 9                                     | 14         | 40                 |
| 10                                    | 15         | 50                 |
| 11                                    | 16         | 60                 |
| 12                                    | 17         | 70                 |
| 13                                    | 18         | 80                 |
| 14                                    | 19         | 90                 |
| 15 и более                            | 20 и более | 100                |

- Упражнение «**Скорость вращения рулевого колеса**» - выполняется на специализированном тренажере для отработки техники руления.

Оценка подготовленности проводится по времени выполнения трех полных циклов вращения рулевого колеса от крайнего левого до крайнего правого положения и обратно и выражается в баллах в соответствии с таблицей 5.

Таблица 5.

Оценка результатов выполнения упражнения «Скорость вращения рулевого колеса»

| Результат выполнения упражнения, (сек) | Оценка, (баллы) |
|----------------------------------------|-----------------|
| Более 11,0                             | 0               |
| 10,6 – 11,0                            | 10              |
| 10,0 – 10,5                            | 20              |
| 9,9 – 9,9                              | 30              |
| 9,1 – 9,4                              | 40              |
| 8,7 – 9,0                              | 50              |
| 8,3 – 8,6                              | 60              |
| 7,9 – 8,2                              | 70              |
| 7,5 – 7,8                              | 80              |
| 7,1 – 7,4                              | 90              |
| 7,0 и менее                            | 100             |