

ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики
циклических видов спорта
(водные виды спорта)



История кафедры теории и методики водных видов спорта

Кафедра гребного спорта

В 1963 г. открыта специализация гребного и лыжного спорта. Руководителем специализации на общественных началах был назначен старший преподаватель **Б. П. Щербинин**.

В 1964 г. открыта кафедра лыжного и гребного спорта. Обязанности руководителя кафедры были временно возложены на декана спортивного факультета к.п.н., доцента **П. И. Черкашина**.

В 1965-1966 гг. кафедру возглавлял мастер спорта СССР, участник Игр XV Олимпиады **В. Д. Котырев**.

В 1966-1976 гг. коллективом сотрудников руководил к.п.н. **А. К. Чупрун**.

С 1976 г. по 1988 г. кафедру, которая к тому времени стала кафедрой гребного спорта, возглавлял доцент **Ю. К. Шубин**.

В 1989 г. к руководству коллективом приступил заслуженный тренер СССР, мастер спорта по гребле на байдарках **А. И. Яковлев**.

В 1994 г. А. И. Яковлева на этом посту сменил мастер спорта международного класса, заслуженный тренер СССР и УССР, к.п.н., доцент, воспитанник кафедры гребного спорта ВГИФК **Ю. П. Корнилов**.

Кафедра плавания

Кафедра плавания была создана несколько ранее кафедры гребного спорта — в 1960 г. Первоначально ее возглавил заслуженный тренер СССР, доцент **Ю. В. Чуксин**.

С 1987 по 1996 гг. кафедрой заведовала выпускница ВГИФК доцент **Н. В. Сусман**.

Кафедра водных видов спорта

В мае 1996 г. произошло слияние кафедры гребного спорта и кафедры плавания в кафедру водных видов спорта под руководством Корнилова Ю.П.

С 2002 г. кафедру теории и методики водных видов спорта возглавляет к.п.н., доцент **И. М. Сазонова**.

В 2021 г. кафедра теории и методики водных видов спорта объединена с кафедрой теории и методики легкой атлетики и получила название кафедра теории и методики циклических видов спорта. Объединенную кафедру возглавила к.п.н., доцент **И. М. Сазонова**.



Чуксин Ю. В.



Черкашин П. И.



Щербинин Б. П.



Котырев В. Д.



Чупрун А. К.



Шубин Ю. К.



Яковлев А. И.



Сусман Н. В.



Корнилов Ю. П.



Сазонова И. М.

Преподавательский состав кафедры теории и методики водных видов спорта



**Сазонова
Ирина Михайловна**
заведующая кафедрой, доцент,
кандидат педагогических наук,
отличник физической
культуры



**Солопов
Игорь Николаевич**
доктор биологических наук,
профессор



**Корнилов
Юрий Павлович**
кандидат педагогических
наук, профессор



**Брюханов
Денис Александрович**
кандидат педагогических наук,
доцент



**Шалаева
Татьяна Игоревна**
старший лаборант



**Жарикова
Мария Валерьевна**
старший преподаватель



**Апариева
Татьяна Георгиевна**
старший преподаватель, судья
всероссийской категории



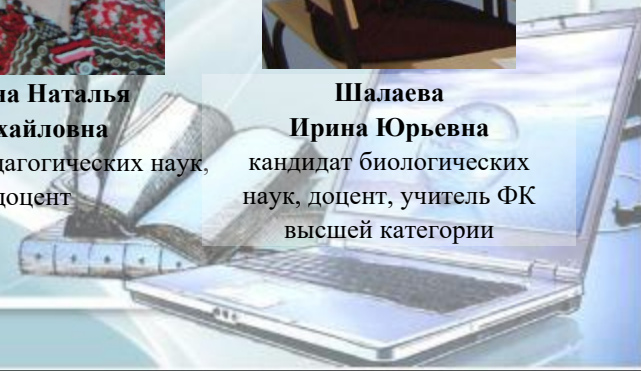
**Прыткова
Елена Геннадьевна**
старший преподаватель,
кандидат педагогических
наук



**Юдина Наталья
Михайловна**
кандидат педагогических наук,
доцент



**Шалаева
Ирина Юрьевна**
кандидат биологических
наук, доцент, учитель ФК
высшей категории



Выпускники кафедры – заслуженные тренеры



**Антошин
Александр Иванович**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Селиванов
Фетях Юнисович**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Шубин
Юрий Константинович**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Теплых
Виктор Георгиевич**
заслуженный тренер РСФСР
гребля



**Сурков
Юрий Сергеевич**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Юр'ева
Светлана Михайловна**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Беров
Владимир Иванович**
заслуженный тренер РФ
гребля



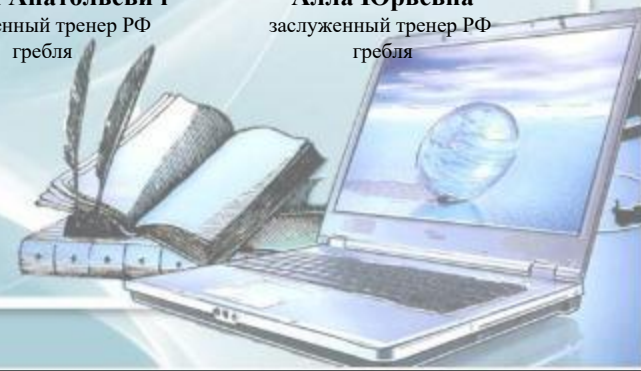
**Корнилов
Юрий Павлович**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Кольбин
Сергей Анатольевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Наполова
Алла Юрьевна**
заслуженный тренер РФ
гребля



Выпускники кафедры – заслуженные тренеры



Авдиенко
Виктор Борисович
заслуженный тренер СССР
плавание



Иванов
Александр Владимирович
заслуженный тренер РФ
плавание



Прохоренко
Виктор Валерьевич
заслуженный тренер РФ
плавание



Захаров
Владимир Николаевич
заслуженный тренер РФ
плавание



Захарова
Светлана Анатольевна
заслуженный тренер РФ
плавание



Карабутов
Владимир Николаевич
заслуженный тренер РФ водное
поло



Глинянов
Александр Сергеевич
заслуженный тренер РФ
водное поло



Силаев
Александр Павлович
заслуженный тренер СССР
гребля



Колыбельников
Александр Иванович
заслуженный тренер СССР
гребля



Марченко
Владимир Васильевич
заслуженный тренер РФ
гребля



Выпускники кафедры – заслуженные тренеры



**Степанов
Юрий Матвеевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Ким
Сергей Львович**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Ковалев
Николай Петрович**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Сергеев
Александр Алексеевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Воробьева
Нина Викторовна**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Семенюхин
Владимир Николаевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Лысов
Александр Николаевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Колягин
Василий Иванович**
заслуженный тренер СССР
гребля



**Худоба
Юрий Викторович**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Зубалий
Маргарита Алексевна**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Зубалий
Игорь Викторович**
заслуженный тренер РФ
гребля



**Задитовский
Владимир Анатольевич**
заслуженный тренер РФ
гребля



Выпускники кафедры – заслуженные тренеры



Ионов
Вячеслав Николаевич
заслуженный тренер СССР
гребля



Сергеева
Елена Николаевна
заслуженный тренер РФ
гребля



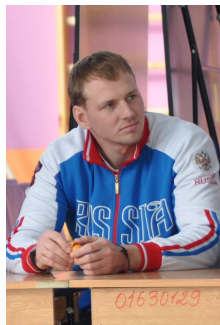
Калашников
Михаил Петрович
заслуженный тренер РФ
гребля



Худоба
Виктор Викторович
заслуженный тренер РФ
гребля



Пищелев
Олег Владимирович
заслуженный тренер РФ
гребля



Агапонов
Антон Сергеевич
заслуженный тренер РФ
гребля



Маврофиди
Ахиллес Сократович
заслуженный тренер Республики
Абхазия
гребля

Блохин
Виктор Яковлевич
заслуженный тренер РСФСР
гребля

Горелов
Виктор Григорьевич
заслуженный тренер РСФСР
гребля

Рябов
Борис Петрович
заслуженный тренер РСФСР
гребля

Кабаргин
Сергей Васильевич
заслуженный тренер РФ
гребля



Выпускники кафедры – Олимпийские чемпионы



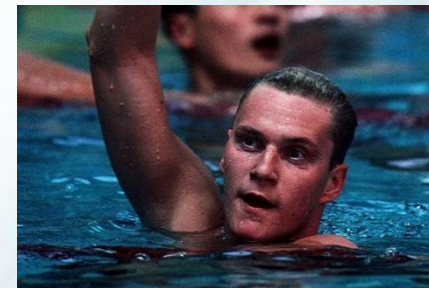
Садовый Евгений



Ильченко Лариса



Попов Александр



Панкратов Денис



Иванов Вячеслав



Ионов Вячеслав



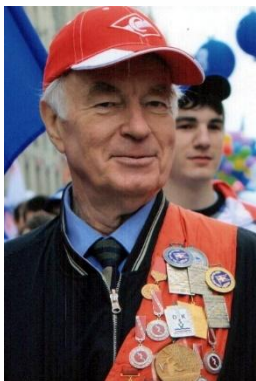
Гришин Анатолий



Опалев Максим



Выпускники кафедры – призеры Олимпийских игр



Пеняев Евгений



Колтунова Юлия



Силаев Александр



Шеметов Владимир



Сельков Владимир



Карабутов Владимир



Ушков Константин



Рекечинский Андрей



Ивановский Роман



Выпускники кафедры – участники олимпийских игр



Грузинцева Нина



Колягин Василий



Бобрешов Владимир



Крайтор Андрей



Дружинин Илья



Вишняков Константин



Салахова Юлиана



Садовников Александр



Федотова Анастасия



Потапов Ярослав

Махнев Геннадий

Царенок Андрей



Остапчук Сергей



Черниговская Светлана

Сегодня спортивную честь кафедры представляют:



Ковалева Алина
многократный
победитель и призер
первенств мира и Европы
на байдарках и каноэ



Каратаев Максим
победитель первенств
мира и Европы по гребле
на байдарках и каноэ



Толкунова Татьяна
победитель первенства
мира - 2019



Клюева Ульяна
победитель чемпионатов и
первенств Европы – по
прыжкам в воду



Скрябин Павел
призер первенств
России по гребле на
байдарках и каноэ



Егоров Михаил
победитель первенства
мира, призер первенства
Европы - 2018 по гребле на
байдарках и каноэ



Доломанов Егор
призер Всероссийской
спартакиады-2022,
многократный призер
чемпионатов и первенств
России по плаванию



Сегодня спортивную честь кафедры представляют:



Гладкова Дарья
мастер спорта, победитель
первенства Европы по гребле на
байдарках и каноэ



Егоров Михаил
мастер спорта, победитель
первенства мира по гребле на
байдарках и каноэ



Моргун Иван
призер первенства мира по
плаванию на открытой воде



Романов Кирилл
Многократный победитель
первенств мира и Европы



Положенцев Данил
призер первенств и чемпионатов
России по гребле на байдарках и
каноэ



Ишутина Полина
мастер спорта, участник первенства Европы,
победитель первенства России
по гребле на байдарках и каноэ



Буцкий Даниил
победитель Спартакиады
школьников России



Сегодня спортивную честь кафедры представляют:



Варваровский Николай
победитель первенства мира
2021 г



Некрасов Никита
призер первенства Европы
2021 г



Оселедко Максим
мастер спорта, участник первенств
мира и Европы, победитель первенств
России по гребле на байдарках и каноэ



Важинская Анастасия
призер первенства Европы
2021 г



Васильева Яна
победитель первенств России по
гребле на байдарках и каноэ



ЮРЬЕВА Наталья
Восточный регион
4 место
Юрьева Наталья
победитель первенств России по
гребле на байдарках и каноэ



ЗУБАРЕВА Надежда
Первенство России
1 место
Зубарева Надежда
победитель первенств России по
гребле на байдарках и каноэ



Кафедра теории и методики циклических видов спорта (водных видов спорта)

- Кафедра является признанным научным, учебно-методическим и спортивным центром водных видов спорта
- На сегодняшний день на кафедре обучаются более 100 студентов
- Студенты кафедры традиционно входят в число лучших по рейтингу успеваемости в вузе
- Лучшие спортсмены ФГБОУ ВО «ВГАФК» - студенты кафедры ТиМ ВВС
- Среди абитуриентов последних лет юноши и девушки занимающиеся плаванием, греблей на байдарках и каноэ, прыжками в воду, водным поло, гребным слаломом, академической греблей, SUP-серфингом и другими видами спорта



Выпускники кафедры получают диплом позволяющий работать:

- тренерами по плаванию, гребле на байдарках и каноэ, водному поло, прыжкам в воду и другим водным видам спорта;
- инструкторами и тренерами в учреждениях спортивной и оздоровительной направленности;
- учителями физической культуры;
- преподавателями физической культуры ВУЗов;
- административными работниками в различных спортивных организациях.



Выпускники кафедры получают диплом позволяющий работать:

- тренерами по плаванию, гребле на байдарках и каноэ, водному поло, прыжкам в воду и другим водным видам спорта;
- инструкторами и тренерами в учреждениях спортивной и оздоровительной направленности;
- учителями физической культуры;
- преподавателями физической культуры ВУЗов;
- административными работниками в различных спортивных организациях.



Выпускники кафедры получают диплом позволяющий работать:

- тренерами по плаванию, гребле на байдарках и каноэ, водному поло, прыжкам в воду и другим водным видам спорта;
- инструкторами и тренерами в учреждениях спортивной и оздоровительной направленности;
- учителями физической культуры;
- преподавателями физической культуры ВУЗов;
- административными работниками в различных спортивных организациях.



Наши выпускники работают в различных спортивных организациях, среди них:



WellFit



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ



ВФП Всероссийская федерация плавания

- спортивные клубы,
- детско-юношеские спортивные школы,
- центры спортивной подготовки,
- высшие учебные заведения,
- фитнес-клубы,
- детские сады,
- учреждения дополнительного образования,
- комитеты и министерства по ФКиС разного уровня,
- федерации по различным видам спорта.



Кафедра циклических видов спорта (водные виды спорта) сотрудничает с волгоградскими организациями осуществляющими спортивную подготовку по плаванию и гребле на байдарках и каноэ. На кафедре регулярно проводятся лекции, конференции, мастер-классы, семинары для студентов и тренеров. В подобных мероприятиях принимают участие ведущие тренеры, специалисты и спортсмены, среди которых олимпийские чемпионы, заслуженные тренеры и тренеры высшей категории и другие признанные специалисты в области физической культуры и спорта.



*Олимпийский чемпион **Евгений Садовый** проводит встречу со студентами на тему “Правила соревнований FINA”.*





*Апробация диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук **Вишнякова Константина Сергеевича** на тему: **Моделирование годичного тренировочного цикла юниоров-гребцов на байдарках высокого класса***

С 22 по 27 сентября 2017 года в учебно-тренировочном центре Всероссийской федерации плавания состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов». Одним из организаторов и участников которой стала наша академия и кафедра ТИМ водных видов спорта





*Семинар заслуженного врача РФ **М. П. Лагутина** на тему: “Современные аспекты фармакологического сопровождения тренировочного процесса спортсменов в водных видах спорта”*



*Мастер-класс олимпийского чемпиона **Евгения Садового** на тему: “Современная техника спортивного плавания”.*



Лекция старшего тренера целевых программ Всероссийской федерации плавания на тему: “Тенденции развития сборных команд России по плаванию”.



*Мастер-класс тренеров по плаванию **Дерипаско Н. В.** и **Кулева А. С.** на тему: “Особенности планирования процесса подготовки юных пловцов”.*



20 мая 2021 г на кафедре ТиМ водных видов спорта состоялся мастер-класс на тему: "Особенности техники гребли в гребном слаломе" Мастер-класс провели тренер по гребному слалому МБУ Спортивная школа «Родина» Малетин Сергей Игоревич и президент Региональной общественной организации "Федерация гребного слалома Волгоградской области" Бурыхин Дмитрий Александрович



27 мая 2021 г на кафедре ТиМ водных видов спорта состоялся мастер-класс на тему: "Техника гребли на досках SUP" Мастер-класс провел президент ФСК «Сталинград», вице-президент ВООО Федерации гребли на байдарках и каноэ, МСМК, тренер ГАУ ВО СШОР Петров Дмитрий Сергеевич.





*Мастера спорта по гребле на байдарках и каноэ **Петров Дмитрий** и **Агапонов Антон** проводят мастер-класс на тему: “Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ”*



*Тренеры высшей категории по гребле на байдарках и каноэ **Агапонов С. И.** и **Добринский Н. М.** проводят мастер-класс на тему: “Технические средства обучения в гребном спорте”*



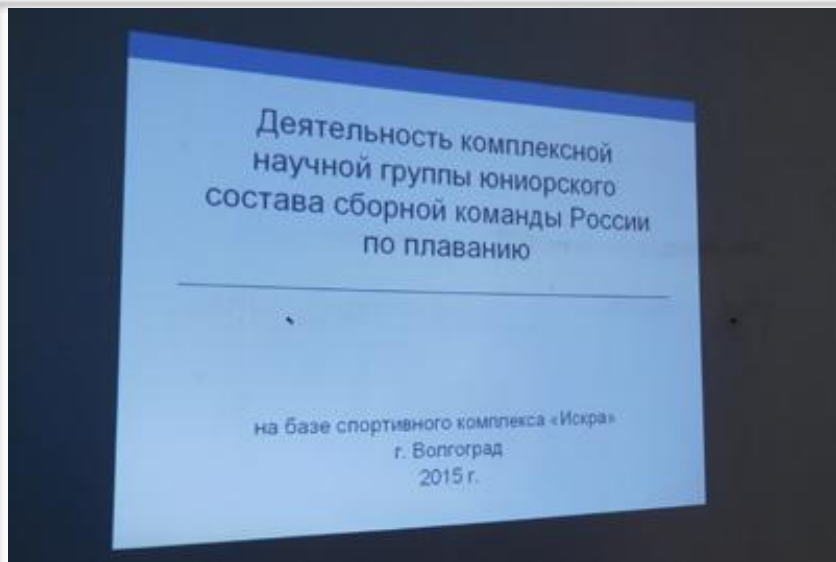


27 ноября 2014 г на базе кафедры проведена научная конференция “Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта”



*Мастера спорта, призеры международных соревнований по гребле на байдарках и каноэ **Никифорова Олеся** и **Невская Анастасия** выступают с докладами на научной конференции*





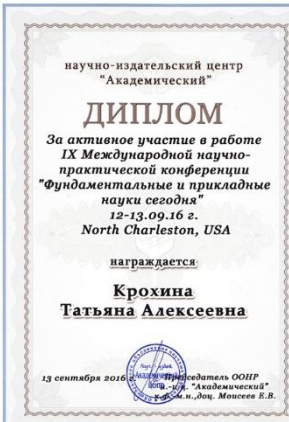
Лекцию “Научное обеспечение подготовки пловцов” читает МСМК по плаванию, член комплексной научной группы юношеской сборной России по плаванию – Кареева Светлана Анатольевна



Студентка кафедры, МСМК по гребле на байдарках и каноэ Черниговская Светлана проводит “День гребли” в гимназии №3



Студенты и преподаватели кафедры имеют достижения в научной и общественной жизни



В распоряжении кафедры находятся современные аудитории и спортивные сооружения



Гордость кафедры и всей академии, реконструированный в 2010 году, комплексный плавательный бассейн – один из самых современных по конструкции и техническому оснащению спортивных сооружений подобного типа в Российской Федерации



В распоряжении кафедры находятся современные аудитории и спортивные сооружения



Материальная база Академии и кафедры циклических видов спорта отвечает всем требованиям сегодняшнего дня. В 2021-м году был пущен в строй крытый 50-метровый бассейн ФГБОУ ВО «ВГАФК» - бывший бассейн «Центральный». После капитального ремонта он стал современным многофункциональным учебно-тренировочным комплексом, в котором можно заниматься всеми водными видами спорта.



Кафедра теории и методики водных видов спорта ведет набор абитуриентов для обучения по программам бакалавриата и магистратуры

Подготовка бакалавров осуществляется по направлению

49.03.04 Спорт, профиль “Спортивная подготовка в избранном виде спорта”.

Обучение ведется на дневной (4 года) и заочной (5 лет) формах обучения

Подготовка магистров осуществляется по направлению

49.04.03 Спорт, профиль “Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов”.

Обучение ведется на дневной (2 года) и заочной (2,5 года) формах обучения



Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Абитуриент вправе выбрать в качестве вступительного испытания любую из перечисленных соревновательных дисциплин: байдарка К-1, 500 м (мужчины, женщины); каное С-1, 500 м (мужчины); С-1, 200 м (женщины); шлюпка Ш-1, 500 м (мужчины, женщины).

Оценка выставляется за показ результата на уровне: «а» – 100 баллов; «b» – 90 баллов; «с» – 30 баллов; «d» – 1 балл.

Оценка в баллах за любой промежуточный результат в соответствующем диапазоне («а – b»; «b – с»; «с – d») увеличивается пропорционально улучшению результата относительно нижней границы этого диапазона (соответственно: «b»; «с»; «d»).

Очное обучение

Гребля на байдарках и каное

уровень «а» – С-1 200м женщины 0:47; К-1 500 м мужчины 1:42; К-1 500 м женщины 1:53; С-1 500 м мужчины 1:52;
уровень «b» – С-1 200м женщины 0:54; К-1 500 м мужчины 1:53; К-1 500 м женщины 2:04; С-1 500 м мужчины 2:03;
уровень «с» – С-1 200м женщины 1:01; К-1 500 м мужчины 2:05; К-1 500 м женщины 2:18; С-1 500 м мужчины 2:17;
уровень «d» – С-1 200м женщины 1:09; К-1 500 м мужчины 2:27; К-1 500 м женщины 2:39; С-1 500 м мужчины 2:40.

Народная гребля (шлюпка) 500 м

уровень «а» – 4 мин. 05 с (мужчины); 4 мин. 16 с (женщины);
уровень «b» – 4 мин. 25 с (мужчины); 4 мин. 36 с (женщины);
уровень «с» – 6 мин. 25 с (мужчины); 6 мин. 36 с (женщины);
уровень «d» – 7 мин. 23 с (мужчины); 7 мин. 34 с (женщины).

Заочное обучение

Гребля на байдарках и каное

уровень «а» – С-1 200м женщины 0:50; К-1 500 м мужчины; 1:47, К-1 500 м женщины 1:58; С-1 500 м мужчины 1:57;
уровень «b» – С-1 200м женщины 0:59; К-1 500 м мужчины 2:01; К-1 500 м женщины 2:13; С-1 500 м мужчины 2:12;
уровень «с» – С-1 200м женщины 1:02; К-1 500 м мужчины 2:10; К-1 500 м женщины 2:22; С-1 500 м мужчины 2:21;
уровень «d» – С-1 200м женщины 1:09; К-1 500 м мужчины 2:27; К-1 500 м женщины 2:39; С-1 500 м мужчины 2:40.

Народная гребля (шлюпка) 500 м

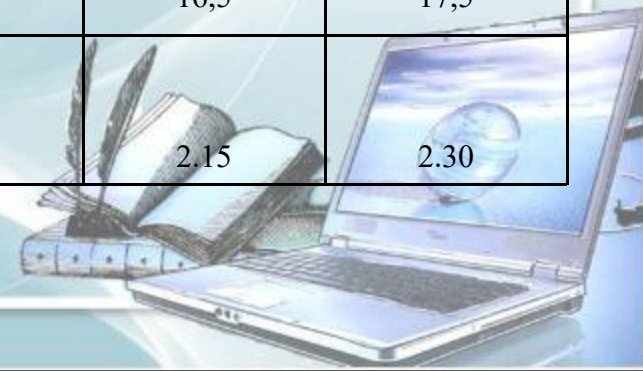
уровень «а» – 4 мин. 13 с (мужчины); 4 мин. 22 с (женщины);
уровень «b» – 4 мин. 33 с (мужчины); 4 мин. 42 с (женщины);
уровень «с» – 6 мин. 33 с (мужчины); 6 мин. 42 с (женщины);
уровень «d» – 7 мин. 31 с (мужчины); 7 мин. 40 с (женщины).



Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ
Очное обучение

Упражнения	мужчины			женщины		
	5 (90 баллов)	4	3 (30 баллов)	5 (90 баллов)	4	3 (30 баллов)
Тяга штанги лежа на груди (кол-во повторений) 40 кг за 60 сек 30 кг за 60 сек	60	50	40	50	40	30
Плавание	50 м 0.35 с	50 м 0.47 с	25 м без учета времени	50 м 0.50 с	50 м 1.02 с	25 м без учета времени
Отжимания от пола (кол-во повторений)				40	30	20
Подтягивания на перекладине (кол-во повторений)	25	18	10			
Бег 100 м (сек)	13,0	13,5	14,5	16,0	16,5	17,5
Кросс 1000 м (мин, сек) 500 м (мин, сек)	3.05	3.15	3.45	2.00	2.15	2.30



Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ
Заочное обучение

Упражнения	мужчины			женщины		
	5 (90 баллов)	4	3 (30 баллов)	5 (90 баллов)	4	3 (30 баллов)
Тяга штанги лежа на груди (кол-во повторений) 40 кг за 60 сек 30 кг за 60 сек	50	40	30	40	30	20
Плавание	50 м 0.40 с	50 м 0.52 с	25 м без учета времени	50 м 0.55 с	50 м 1.07 с	25 м без учета времени
Отжимания от пола (кол-во повторений)				30	20	15
Подтягивания на перекладине (кол-во повторений)	22	16	8			
Бег 100 м (сек)	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0
Кросс 1000 м (мин, сек) 500 м (мин, сек)	3.25	3.35	4.00	2.10	2.20	2.40



Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЕ

Абитуриент вправе выбрать в качестве вступительного испытания любую соревновательную дисциплину, включенную в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. Оценка выставляется за показ результата на уровне: “а” – “100” баллов; “b” – “90” баллов; “с” – “30” баллов; “d” – “10” балл.

Оценка в баллах за любой промежуточный результат в соответствующем диапазоне (“a – b”; “b – c”; “c – d”) увеличивается пропорционально улучшению результата по времени относительно нижней границы этого диапазона (соответственно: “b”; “с”; “d”).

Очная форма обучения	Заочная форма обучения
уровень “a” – норматив мастера спорта; уровень “b” – норматив кандидата в мастера спорта; уровень “с” – норматив III спортивного разряда; уровень “d” – норматив I юношеского разряда.	уровень “a” – норматив кандидата в мастера спорта; уровень “b” – норматив II спортивного разряда; уровень “с” – норматив III спортивного разряда; уровень “d” – норматив I юношеского разряда.

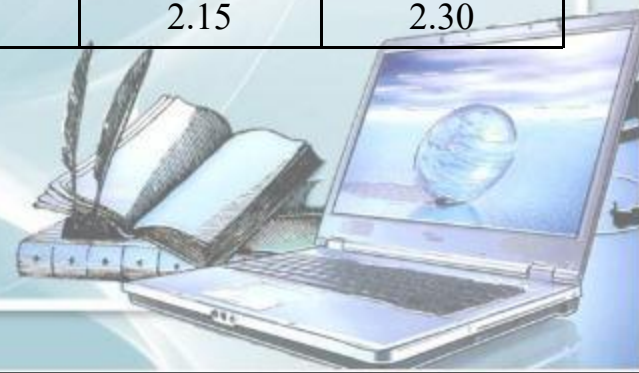


Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЕ

Очное обучение

Упражнения	мужчины			женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
Прыжок в длину с места, см	250	230	210	190	180	170
Выкрут, см	45	50	55	40	45	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				20	15	10
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	10	6			
Бег 100 м (сек)	13,5	14,2	14,8	16,0	16,5	17,5
Кросс 1000 м, (мин, сек) 500 м, (мин, сек)	3.05	3.15	3.45	2.00	2.15	2.30



Экзамены по физической подготовке и избранному виду спорта проводятся в форме испытаний профессиональной направленности

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЕ
Заочное обучение

Упражнения	мужчины			женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
Прыжок в длину с места, см	240	230	220	180	170	160
Наклон вперед, стоя на скамейке (ниже гимнаст. скамьи), см	15	13	8	18	15	10
Бег 100 м (сек)	14,0	14,5	15,5	17,0	17,5	18,0
Кросс 1000 м, (мин, сек) 500 м, (мин, сек)	3.30	3.45	4.05	2.20	2.30	2.55
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				20	15	10



*Добро пожаловать
в Волгоградскую государственную
академию физической культуры
на кафедру теории и методики
циклических видов спорта*

