

УТВЕРЖДЕНЫ

Ученым советом АГУ

«16» сентября 20 16 года

(Протокол № 020)

И.о. ректора _____ А.П. Лунев



ПРОГРАММЫ
дополнительных вступительных испытаний
творческой и (или) профессиональной
направленности, проводимых ФГБОУ ВО
«Астраханский государственный университет»
самостоятельно, при приеме на обучение по
программам высшего образования – программам
бакалавриата и программам специалитета
в 2017 году

Астрахань 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ «АРХИТЕКТУРА» И «ДИЗАЙН».....	3
ПРОГРАММА СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ЖУРНАЛИСТИКА».....	8
ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ПРОФИЛЬ - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	10

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Астраханский государственный университет самостоятельно проводит дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности по следующим направлениям подготовки: 07.03.01 Архитектура, 54.03.01 Дизайн, 42.03.02 Журналистика и 44.03.01 Педагогическое образование (профиль - Физическая культура).

1.2. Дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности, из числа которых университет определяет свой перечень вступительных испытаний, проводятся в следующих формах:

1.2.1. Творческий экзамен для направлений подготовки 07.03.01 Архитектура и 54.03.01 Дизайн;

1.2.2. Собеседование для направления подготовки 42.03.02 Журналистика;

1.2.3. Физические состязания для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (профиль - Физическая культура)»

ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ 07.03.01 «АРХИТЕКТУРА» И 54.03.01 «ДИЗАЙН»

2.1. Вступительное испытание творческой направленности по направлениям подготовки «Архитектура» и «Дизайн» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федеральных государственных образовательных стандартов направлений подготовки бакалавров «Дизайн», «Архитектура».

2.2. Вступительное испытание творческой направленности проводится в форме творческого экзамена.

2.3. Проведение творческого экзамена по направлениям «Архитектура» и «Дизайн» осуществляет группа организаторов, не являющихся специалистами в предметной области вступительного испытания.

2.4. *Общие особенности проведения творческого экзамена по направлениям подготовки «Архитектура» и «Дизайн»:*

2.4.1. Творческий экзамен по направлениям подготовки «Архитектура» и «Дизайн» состоит из двух частей: «Рисунок» и «Геометрическая цветовая композиция».

2.4.2. На первую часть экзамена («Рисунок») абитуриенты должны принести ватман, натянутый на планшет (размер 45x55 см), простые карандаши, ластик. На вторую часть экзамена («Геометрическая цветовая композиция») абитуриенты должны принести ватман, натянутый на планшет (размер 45x55 см), простые карандаши, ластик, краски (акварель, гуашь или акрил),

баночку для воды, ветошь для вытирания красок, палитру (бумага), кисточки разные.

2.4.3. На передней стороне ватмана, натянутого на планшет, принесенного абитуриентом, организатором экзамена в аудитории проставляется номер экзаменационного листа абитуриента.

2.4.4. Абитуриенту запрещается подписывать выполненную работу, ставить какие-либо знаки, пометки. Работы, на которых при их сдаче комиссии будут обнаружены подписи, посторонние знаки, пометки, оцениваются как «0» баллов, без последующего рассмотрения предметной комиссией.

2.4.5. По окончании экзамена работы шифруются заместителем ответственного секретаря приемной комиссии, ответственным за организацию и проведение вступительных испытаний. Шифр проставляется на лицевой стороне листа.

2.4.6. Для проверки выполненные работы выставляются в аудитории и оцениваются членами предметной комиссии. Выполненные работы оцениваются из расчета:

«Рисунок» – максимум 50 баллов;

«Геометрическая цветовая композиция» – максимум 50 баллов.

Выполненные работы оцениваются согласно установленным критериям (п.п. 2.5.6, 2.6.7). Оценка с указанием количества баллов выставляется цифрами с подписью члена предметной комиссии в бланке протокола проверки. Исправление цифр в протоколе проверки не допускается.

По завершении оценивания работ каждый член предметной комиссии передает бланки протоколов проверки заместителю ответственного секретаря приемной комиссии для их расшифровки и выставления баллов в экзаменационную ведомость.

Итоговый балл за творческий экзамен составляет сумму баллов, полученных по каждой его части.

2.4.7. Экзаменационные работы абитуриенту не возвращаются.

2.5. Особенности проведения первой части вступительного испытания «Рисунок»:

2.5.1. Для выполнения задания по рисунку представляется один объект на каждые 7–12 человек.

2.5.2. Задание заключается в выполнении рисунка геометрических тел (2-3 предмета).

2.5.3. Материалы: ватман, натянутый на планшет (размер 45х55 см), простые карандаши различной мягкости, ластик.

2.5.4. Продолжительность экзамена – 360 минут.

2.5.5. Максимальная оценка составляет 50 баллов.

2.5.6. Критерии оценки экзаменационной работы по рисунку приведены в таблице 1.

Критерии оценки рисунка

<i>Качества, которыми должна обладать работа</i>	<i>Максимальное количество</i>
Композиция в листе	5
Характер и пропорции натурального объекта	5
Выявление конструктивных особенностей модели	8
Выявление пластических особенностей	4
Световоздушная перспектива и пространство	5
Постановка на плоскость	6
Передача объема и формы модели	6
Использование тона	5
Общее художественное впечатление от работы	6
ИТОГО	50

2.6. Особенности проведения второй части вступительного испытания «Геометрическая цветовая композиция»:

2.6.1. Работа по композиции включает выполнение одного задания: геометрическая цветовая композиция. Абитуриент должен проявить свое умение представлять геометрические тела на плоскости листа, в цветовой среде, соотносить их по масштабу, правильно находить степень взаимосвязи геометрических тел (пересечение, наложение).

2.6.2. Для выполнения заданий по геометрической цветовой композиции создаются группы по 7 – 12 человек.

2.6..2. Под геометрической цветовой композицией понимается компоновка плоских геометрических тел в единое целое. Композиция должна быть целостная, оригинальная и выразительная с определенным мастерством графического исполнения. На планшете, обтянутом ватманом, необходимо изобразить без использования чертежных инструментов самостоятельно разработанную композицию из плоских геометрических тел. На экзамене задается определенное количество геометрических тел.

2.6.3. Материалы: ватман, натянутый на планшет (размер 45х55), акварель, гуашь, акрил, темпера, цветные карандаши, пастель (по выбору абитуриента).

2.6.4. Продолжительность экзамена – 360 минут.

2.6.5. Темы задания по композиции представляются приемной комиссией абитуриентам и оглашаются в момент начала экзамена. Каждому абитуриенту выдается один экзаменационный билет, который содержит формулировку задания из трёх позиций: вид композиционного центра, вид пространственных отношений элементов композиции, исходное для преобразований простейшее геометрическое тело.

Варианты формулировок задания по композиции:

Создать геометрическую цветовую композицию из заданных геометрических тел по трем позициям:

1. Вид композиционного центра:
 - «массивный центр»;
 - «ажурный центр»;
2. Вид пространственных отношений элементов композиции:
 - все элементы слиты в одно плоскостное тело;
 - все элементы соприкасаются друг с другом;
3. Исходное для преобразований простейшее геометрическое тело:
 - прямоугольник;
 - треугольник;
 - круг;
 - трапеция;
 - многоугольник;
 - локальные цветовые отношения.

2.6.6. Максимальная оценка – 50 баллов.

2.6.7. Критерии оценки экзаменационной работы по композиции приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Критерии оценки работ по геометрической цветовой композиции

<i>Качества, которыми должна обладать работа абитуриента</i>	<i>Максимальное количество выставяемых баллов</i>
Построение композиционного центра	8
Достижение целостности разработанной композиции	8
Цветовая гармония	6
Сохранение конструктивной ясности в отображении свойств формы на плоскости листа	6
Выразительность силуэта и соразмерность изображению заданному формату	6
Выразительность и оригинальность	8
Общая культура изображения	8
ИТОГО	50

2.7. Порядок проверки результатов каждой части творческого экзамена по направлениям «Архитектура» и «Дизайн».

2.7.1. Для проверки работ абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавров 54.03.01 «Дизайн» и 07.03.01 «Архитектура», приказом ректора создается предметная комиссия в составе заместителя ответственного секретаря приемной комиссии, председателя предметной комиссии и членов комиссии из числа преподавателей и специалистов в области рисунка и композиции.

2.7.2. Проверка каждой работы осуществляется двумя экспертами из числа членов комиссии независимо друг от друга.

2.7.3. Предварительная шифровка работ и распределение их для

экспертных оценок между членами комиссии осуществляется заместителем ответственного секретаря приемной комиссии, ответственным за проведение вступительных испытаний (далее – заместителем ответственного секретаря приемной комиссии).

2.7.4. Оценка качества работы осуществляется экспертами по критериям, определенным п.п.2.5.6 и 2.6.7 настоящей программы.

2.7.5. Итоговая оценка по каждой части определяется как среднее арифметическое сумм баллов, выставленных экспертами. Итоговая оценка выставляется в экзаменационную ведомость и подписывается председателем предметной комиссии и заместителем ответственного секретаря приемной комиссии. Суммарный экзаменационный балл по каждой части экзамена подсчитывается и выставляется в протокол проверки заместителем ответственного секретаря приемной комиссии.

2.7.6. При расхождении результатов экспертных оценок по каждой работе на 5 и более баллов заместитель ответственного секретаря приемной комиссии направляет данную работу на дополнительную экспертизу одному из членов комиссии, ранее не принимавшему участие в ее оценке. В этом случае итоговая оценка работы выставляется как среднее арифметическое суммы двух более близких оценок из всех трех, а при равной удаленности третьей оценки от первых двух – как среднее арифметическое этих трех оценок.

2.7.7. По результатам двух этапов экзамена заместителем ответственного секретаря приемной комиссии выставляется в ведомость окончательная экзаменационная оценка, как сумма двух итоговых оценок (в баллах), полученных по каждой части экзамена.

2.8. По результатам творческого экзамена в целом поступающий имеет право подать письменное апелляционное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и/или о несогласии с полученной оценкой результатов испытания.

ПРОГРАММА СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 42.03.02 «ЖУРНАЛИСТИКА»

3.1. Собеседование по направлению подготовки «Журналистика» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки бакалавров 42.03.02 «Журналистика» и является обязательным.

3.2. Собеседование по направлению подготовки «Журналистика» направлено на выявление уровня мотивации и способности абитуриента к обучению по направлению подготовки «Журналистика» и осуществлению журналистской деятельности в будущем. Необходимость проведения собеседования в качестве вступительного испытания определяется спецификой журналистской деятельности.

3.3. Цель собеседования по направлению подготовки «Журналистика» - определить творческий потенциал поступающего, обоснованность его профессионального выбора, готовность к обучению, после завершения обучения - к работе в системе СМИ.

3.4. Главная задача собеседования - получить представление о том, насколько мотивирован выбор профессии абитуриентом. Вопросы на собеседовании могут быть как самыми общими (что вы читаете/смотрите/слушаете, насколько вы осведомлены в последних в актуальных проблемах современности и последних новостях, как понимаете профессию журналиста и пр.), так и связанными с будущей профессиональной ориентацией (какие телеканалы/телепередачи смотрите, как их оцениваете, каких тележурналистов знаете; какие газеты/журналы читаете, с творчеством каких журналистов знакомы и пр.)

3.5. Собеседование проводится по трем основным направлениям:

- выяснение мотивации поступающего и сферы его профессиональных интересов;

- выявление степени ориентирования в современном информационном пространстве;

- знакомство с уровнем базовой образовательной подготовки.

3.6. В процессе собеседования оценивается следующее: уровень общей эрудиции абитуриента, навыки владения устной речью, образность мышления, способность к логическому анализу, уровень владения общедоступными или специальными знаниями об отечественных и зарубежных СМИ, о журналистике, а также собственно творческие работы поступающего.

3.7. Собеседование проводится индивидуально с каждым абитуриентом, и предполагает интерактивный диалог.

В ходе собеседования ставятся вопросы, выявляющие круг интересов абитуриента, его ориентированность в средствах массовых коммуникаций,

понимание специфики избранной профессии.

3.8. Темы для собеседования

3.8.1. Мотивация выбора профессии.

3.8.2. Планы абитуриента на будущее (профессиональная деятельность).

3.8.3. Участие в общественной работе, деловые качества.

3.8.4. Круг интересов, эрудиция.

3.8.5. Основные достижения в учебе и других сферах деятельности (участие в олимпиадах, конкурсах и т.д.)

3.8.6. Специфика выбранной профессии.

3.8.7. Современная российская пресса.

3.8.8. Современное российское радио

3.8.9. Современное российское телевидение

3.8.10. Современные российские Интернет СМИ

3.8.11. Региональные СМИ

3.8.12. Характеристика конкретно действующего СМИ

3.8.13. Характеристика творчества действующего журналиста (по выбору)

3.9. Критерии оценки собеседования по журналистике представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии оценки собеседования по журналистике

<i>Критерии оценивания</i>	<i>Максимальное количество выставаемых баллов</i>
Знания и представления о профессии журналиста и журналистике, осознанность профессионального выбора; информированность о деятельности современных СМИ	25
Умения аргументировано рассуждать, логически структурировать свою речь	25
Эрудированность, начитанность, широта кругозора абитуриента	25
Наличие портфолио (абитуриент имеет право предоставить на собеседование перечисленные ниже документы для выявления творческого потенциала: фотографии, авторские газетно-журнальные публикации, рекомендации и творческие характеристики из СМИ - официальные, заверенные печатями, дипломы, грамоты и другие награды, имеющие отношение к журналистике).	25
ИТОГО	100

3.10. По результатам собеседования поступающий имеет право подать письменное апелляционное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и/или о несогласии с полученной оценкой результатов испытания.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ПРОФИЛЬ - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

4.1. Вступительное испытание профессиональной направленности «Общефизическая подготовка» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта направления подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»).

Вступительное испытание проводится в форме тестирования физической подготовленности абитуриента (физические состязания).

Для проведения вступительного испытания по общефизической подготовке приказом ректора создается экзаменационная комиссия из преподавателей, являющихся специалистами в области физической культуры и спорта.

4.2 Программа вступительного испытания по общефизической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха.

4.3 Вступительное испытание включает три двигательных теста:

4.3.1. **Тест на силу** – сгибание и разгибание рук от опоры. Для юношей из исходного положения – упор лёжа, ноги на опоре (высота опоры – 30-35 см). Для девушек из исходного положения – упор лёжа на опоре (высота опоры – 30-35 см.). Результат определяется количественно, фиксируется экзаменатором и заносится в личную карточку абитуриента.

Правила сгибания-разгибания рук:

- всё тело удерживается на прямой линии, грудь касается опоры,
- выпрямленные перед собой руки упираются в опору на ширине плеч пальцами вперед,
- плечо, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги вместе (можно развести на ширину стопы),
- расстояние между указательными пальцами не превышает ширины плеч абитуриента.

Абитуриент обязан:

- из исходного положения согнуть руки (до 90°) в локтевых суставах, сохраняя прямую линию туловища и ног,
- разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено:

- касаться бедрами пола,
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45 °,
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

4.3.2. **Тест на выносливость** состоит из бега на дистанцию 1000 м у юношей и 500 м у девушек, 800 м у мужчин старше 40 лет и 300 м у женщин старше 35 лет. Бег проводится по дорожке стадиона или по пересеченной местности с общего старта. Переходить на ходьбу не разрешается. Время прохождения дистанции фиксируется экзаменатором по секундомеру и заносится в личную карточку абитуриента.

4.3.3. **Тест на скоростные качества** состоит из бега на 100 м, проводится по отдельным дорожкам на стадионе с низкого старта. Результат фиксируется экзаменатором по секундомеру и заносится в личную карточку абитуриента.

4.4. Вступительное испытание по общефизической подготовке проводится в один день в следующей последовательности (таблица 4):

Таблица 4

Юноши	Девушки
1. Сгибание и разгибание рук от пола ноги на опоре	1. Сгибание и разгибание рук от опоры
2. Бег на 100 м	2. Бег на 100 м
3. Бег на 1000 м	3. Бег на 800 м

4.5. Двигательные тесты оцениваются в соответствии с критериями (см. таблицы 5, 6, 7).

Оценка результатов за экзамен выставляется по сумме баллов за три двигательных теста. Оценивается по стобальной шкале (отдельно для юношей и девушек) из расчёта:

Тест на силу – максимум 40 баллов.

Тест на выносливость – максимум 40 баллов.

Тест на скоростные качества – максимум 20 баллов.

Таблица 5

Критерии оценок результатов двигательного теста на силу

Сгибание и разгибание рук							
Юноши	Мужчины		Баллы	Девушки	Женщины		Баллы
до 30 лет	старше 30 лет	старше 40 лет		до 30 лет	старше 30 лет	35 лет и старше	
41	30	25	40	25	20	18	40
40	29	24	38	24	19	17	38
39	28	23	36	23	18	16	36
38	27	22	34	22	17	15	34
37	26	21	32	21	16	14	32
36	25	20	30	20	15	13	30
35	24	19	28	19	14	12	28
34	23	18	26	18	13	11	26
33	22	17	24	17	12	10	24

Сгибание и разгибание рук							
Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	35 лет и старше	
32	21	16	22	16	11	9	22
31	20	15	20	15	10		20
30	19	14	18	14	9	8	18
29	18	13	16	13			16
28	17	12	14	12	8	7	14
27	16	11	12	11			12
26	15	10	10	10	7	6	10
25	14	9	8	9			8
24	13	8	6	8	6	5	6
23	12	7	4	7			4
22	11	6	3	6	5	4	3
21	10	5	2	5			2
20	9	4	1	4	4	3	1

Таблица 6

Критерии оценок результатов двигательного теста на скоростные качества

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	35-40 лет	
БЕГ 100 метров				БЕГ 100 метров			
12.8	13.2	15.0	20	15.8	17.0	19.0	20
12.9	13.3	15.1	19	15.9	17.1	19.1	19
13.0	13.4	15.2	18	16.0	17.2	19.2	18
13.1	13.5	15.3	17	16.1	17.3	19.3	17
13.2	13.6	15.4	16	16.2	17.4	19.4	16
13.3	13.7	15.5	15	16.3	17.5	19.5	15
13.4	13.8	15.6	14	16.4	17.6	19.6	14
13.5	13.9	15.7	13	16.5	17.7	19.7	13
13.6	14.0	15.8	12	16.6	17.8	19.8	12
13.7	14.1	15.9	11	16.7	17.9	19.9	11
13.8	14.2	16.0	10	16.8	18.0	20.0	10
13.9	14.3	16.2	9	16.9	18.1	20.1	9
14.0	14.4	16.3	8	17.0	18.2	20.2	8
14.1	14.4	16.4	7	17.1	18.3	20.3	7
14.2	14.6	16.5	6	17.2	18.4	20.4	6
14.3	14.7	16.6	5	17.3	18.5	20.5	5
14.4	14.8	16.7	4	17.4	18.6	20.6	4

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	35-40 лет	
БЕГ 100 метров			БЕГ 100 метров				
14.4	14.9	16.8	3	17.5	18.7	20.7	3
14.6	15.0	16.9	2	17.6	18.8	20.8	2
14.8	15.2	17.0	1	17.7	18.9	20.9	1

Таблица 7

Критерии оценок результатов двигательного теста на выносливость

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	от 35 лет и старше	
Бег 1000 м	Бег 1000 м	Бег 800 м		Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 300 м	
3.10	4.00	3.15	40	1.52	2.00	1.25	40
3.11	4.05	3.16	39	1.53	2.01		39
3.12	4.10	3.17	38	1.54	2.02	1.26	38
3.13	4.15	3.18	37	1.55	2.03		37
3.14	4.20	3.19	35	1.57	2.04	1.28	35
3.15	4.25	3.20	33	1.59	2.06		33
3.16	4.26	3.21	31	2.00	2.07	1.29	31
3.17	4.27	3.22	29	2.01	2.09		29
3.18	4.28		27	2.02	2.10	1.30	27
3.19	4.29	3.23	25	2.03	2.13		25
3.20	4.30		23	2.04	2.15	1.31	23
3.21	4.32	3.24	21	2.06	2.17		21
3.22	4.34		19	2.07	2.19	1.32	19
3.23	4.36	3.25	17	2.09	2.21		17
3.24	4.38		15	2.10	2.23	1.33	15
3.25	4.40	3.26	13	2.13	2.24		13
3.26	4.44		11	2.15	2.00	1.34	11
3.27	4.46	3.27	9	2.17	2.01		9
3.28	4.48		7	2.19	2.02	1.35	7
3.29	4.50	3.28	5	2.21	2.03		5
3.30	4.52		3	2.23	2.04	1.45	3
3.31	5.00	3.29	1	2.24	2.06	1.46	1

4.6. Результаты вступительного испытания «Общезначительная подготовка» вносятся организаторами в «Карточку абитуриента», которая хранится в личном деле абитуриента.

4.7. Упражнения, рекомендуемые для подготовки к сдаче двигательных тестов по общезначительной подготовке.

Упражнение 1. Непрерывный кроссовый бег от 4 км до 6 км 2-3 раза в

неделю.

Упражнение 2. Кроссовый бег в среднем темпе (пульс 150-160 ударов в минуту) от 2 км до 3 км.

Упражнение 3. Бег в переменном темпе «Фартлек». Можно выполнять на время (например, 1 минута медленного бега+1,5 минуты быстрого) или по длине отрезков (например, 500 м медленного + 1 км быстрого).

Упражнение 4. Бег с максимальной частотой движений в и. п. стоя в упоре в течение 10-15 сек. Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя. При выполнении упражнения следить за правильным исходным положением.

Упражнение 5. Бег на коротких отрезках (от 10 до 40 м) с предельной и околопредельной скоростью:

а) с низкого старта,

б) сходу.

Упражнение 6. Быстрая темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнение выполняется без подпрыгивания.

Упражнение 7. Прыжковые упражнения: прыжки в приседе, прыжки с ноги на ногу, многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземление на нее и т.д.