

Утверждаю

Председатель приемной комиссии
ФГБОУ ВО «ВГАФК»,
ректор, профессор

В.С. Якимович

« 28 » октября 2021 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

при поступлении на обучение по программе бакалавриата

направление подготовки 49.03.04 Спорт

При поступлении на обучение по программе бакалавриата 49.03.04 Спорт проводится дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «Физическая подготовка» в соответствии с выбранным абитуриентом видом спорта:

- легкая атлетика;
- футбол;
- бокс;
- дзюдо;
- тяжелая атлетика;
- волейбол;
- баскетбол;
- гандбол;
- плавание;
- гребля на байдарках и каноэ;
- спортивная акробатика;
- спортивная гимнастика;
- художественная гимнастика;
- спортивные танцы;
- фитнес-аэробика.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Очная форма обучения

Прием нормативов ФП проводится по результатам выполнения четырех упражнений, которые оцениваются по 25-бальной шкале:

1. Бег 100 м;
2. Прыжки в длину с разбега;
3. Метание ядра снизу вперед;
4. Бег 800 м (муж.);
400 м (жен.)

Количество баллов, набранных в каждом упражнении, суммируется и выставляется как **ОБЩАЯ ОЦЕНКА ЗА ЭКЗАМЕН ПО ФП.**

ПРИМЕЧАНИЕ: В нормах по метанию ядра вперед у мужчин масса ядра 7.257 кг, у юношей до 18 лет - 6 кг, для девушек и женщин масса ядра 4 кг.

В случае промежуточного результата в упражнении, округление происходит в сторону меньшего количества баллов.

Баллы	Мужчины				Женщины			
	100 м	длина	ядро	800 м	100 м	длина	ядро	400 м
25	11.2	6.75	15.00	1.59.0	13.0	5.60	14.00	1.01.0
24	11.4	6.55	14.40	2.03.0	13.2	5.40	13.40	1.03.0
23	11.6	6.35	13.30	2.07.0	13.4	5.30	12.80	1.04.0
22	11.8	6.20	13.20	2.10.0	13.6	5.20	12.20	1.05.0
21	12.0	6.10	12.60	2.13.0	13.8	5.10	11.60	1.06.0
20	12.1	6.00	12.00	2.15.0	14.0	5.00	11.00	1.07.0
19	12.2	5.90	11.30	2.16.0	14.2	4.90	10.60	1.08.0
18	12.3	5.80	11.60	2.17.0	14.4	4.85	10.20	1.08.5
17	12.5	5.70	11.40	2.18.0	14.6	4.80	9.80	1.09.0
16	12.6	5.60	11.20	2.19.0	14.7	4.75	9.40	1.09.5
15	12.7	5.50	11.00	2.20.0	14.8	4.70	9.00	1.10.0
14	12.8	5.40	10.80	2.22.0	15.0	4.60	8.60	1.11.0
13	12.9	5.30	10.60	2.24.0	15.2	4.50	8.20	1.12.0
12	13.0	5.20	10.40	2.26.0	15.4	4.40	7.80	1.13.0
11	13.2	5.10	10.20	2.28.0	15.6	4.30	7.40	1.14.0
10	13.4	5.00	10.00	2.30.0	15.8	4.20	7.00	1.16.0
9	13.5	4.90	9.80	2.32.0	16.0	4.15	6.90	1.17.0
8	13.6	4.80	9.60	2.34.0	16.2	4.10	6.80	1.18.0
7	13.8	4.70	9.40	2.36.0	16.4	4.05	6.70	1.19.0
6	13.9	4.60	9.20	2.38.0	16.6	4.00	6.60	1.20.0
5	14.2	4.50	9.00	2.40.0	17.0	3.90	6.50	1.22.0
4	14.4	4.40	8.80	2.42.0	17.4	3.80	6.40	1.24.0
3	14.8	4.20	8.40	2.46.0	17.8	3.70	6.30	1.26.0
2	15.2	4.00	8.00	2.50.0	18.2	3.60	6.20	1.28.0
1	16.0	3.50	7.00	3.00.0	19.0	3.00	6.00	1.35.0

Заочная форма обучения

Прием нормативов по ФП проводится по результатам выполнения четырех упражнений, которые оцениваются по 25-балльной шкале:

1. Бег 100 м;
2. Прыжки в длину с разбега;
3. Метание ядра снизу вперед;
4. Бег 800 м (муж.)
400 м (жен.)

Количество баллов, набранных в каждом упражнении, суммируется и выставляется как **ОБЩАЯ ОЦЕНКА ЗА ЭКЗАМЕН ПО ФП.**

ПРИМЕЧАНИЕ: В нормах по метанию ядра вперед у мужчин масса ядра – 6 кг, для женщин масса ядра – 3 кг.

В случае промежуточного результата в упражнении, округление происходит в сторону меньшего количества баллов.

Баллы	Мужчины				Женщины			
	100 м	длина	ядро	800 м	100 м	длина	ядро	400 м
25	11.8	6.25	13.00	2.10.0	13.8	5.20	12.00	1.05.0
24	12.0	6.15	12.50	2.11.5	14.0	5.15	11.60	1.06.0
23	12.1	6.05	12.20	2.13.0	14.1	5.10	11.20	1.07.0
22	12.2	6.00	11.90	2.14.5	14.2	5.05	10.30	1.08.0
21	12.3	5.90	11.70	2.16.0	14.3	5.00	10.40	1.09.0
20	12.4	5.80	11.50	2.17.5	14.4	4.95	10.00	1.10.0
19	12.5	5.70	11.30	2.19.0	14.6	4.90	9.60	1.11.0
18	12.6	5.60	11.10	2.20.5	14.7	4.85	9.20	1.12.0
17	12.7	5.50	10.90	2.22.0	14.9	4.80	8.80	1.12.5
16	12.8	5.40	10.70	2.23.5	15.1	4.75	8.40	1.13.0
15	12.9	5.30	10.50	2.25.0	15.3	4.70	8.00	1.13.5
14	13.0	5.20	10.40	2.26.0	15.4	4.60	7.80	1.14.0
13	13.1	5.15	10.30	2.27.0	15.5	4.50	7.60	1.14.5
12	13.2	5.10	10.20	2.28.0	15.6	4.40	7.40	1.15.0
11	13.3	5.05	10.10	2.29.0	15.7	4.30	7.20	1.15.5
10	13.4	5.00	10.00	2.30.0	15.8	4.20	7.00	1.16.0
9	13.5	4.90	9.80	2.32.0	16.0	4.15	6.90	1.17.0
8	13.6	4.80	9.60	2.34.0	16.2	4.10	6.80	1.18.0
7	13.8	4.70	9.40	2.36.0	16.4	4.05	6.70	1.19.0
6	13.9	4.60	9.20	2.38.0	16.6	4.00	6.60	1.20.0
5	14.2	4.50	9.00	2.40.0	17.0	3.90	6.50	1.22.0
4	14.4	4.40	8.80	2.42.0	17.4	3.80	6.40	1.24.0
3	14.8	4.20	8.40	2.46.0	17.8	3.70	6.30	1.26.0
2	15.2	4.00	8.00	2.50.0	18.2	3.60	6.20	1.28.0
1	16.0	3.50	7.00	3.00.0	19.0	3.00	6.00	1.35.0

ФУТБОЛ**Очная и заочная форма обучения**

Итоговая оценка (в баллах) определяется по среднему арифметическому значению:

Бег 30 м с места

Результат, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,3	5,5
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Бег 800 м с места

Результат, мин	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Прыжок с места

Результат, м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,10	2,00	1,90
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Подтягивание

Результат, раз	15	13	11	10	7	6	5	4	3	1	0
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Очная и заочная форма обучения**Женщины**

Итоговая оценка (в баллах) определяется по среднему арифметическому значению:

Бег 30 м с места

Результат, с	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Бег 400 м с места

Результат, мин	1,10	1,15	1,20	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Прыжок с места

Результат, м	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

Сгибание и разгибание рук в упоре

Результат, раз	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0

БОКС**Очная и заочная формы обучения****Мужчины**

Прием нормативов ФП проводится по трем возрастным группам:

- юноши – 16-17 лет; - юниоры – 18-19 лет; - взрослые – 20 и старше.

В трёх весовых группах: легкие веса (до 64 кг), средние (65- 79 кг), тяжелые (от 80 кг и свыше).

Всего пять упражнений, которые оцениваются по 20-балльной шкале:

1. Из виса на перекладине, подъём ног к перекладине (коснуться перекладины, *кол-во раз*);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*кол-во раз*);
3. Бег 100 м (*с*);
4. Бег 1000 м (*мин*);
5. Плавание 50 м вольным стилем (*мин*).

Количество баллов, набранные в каждом упражнении, суммируется и выставляется как общая оценка за экзамен по ФП.

№ 1. Подъём ног к перекладине

Из виса на перекладине, подъём ног к перекладине (<i>кол-во раз</i>)	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (<i>кол-во</i>)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Юноши 50-64 кг	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Юноши 65-79 кг	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и больше
Юноши 80 кг и выше	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8 и больше

Из вися на перекладине, подъем ног к перекладине (кол-во раз)	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (кол-во)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Юниоры 50-64 кг	0	1	2	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Юниоры 65-79 кг	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 и больше
Юниоры 80 кг и выше	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше

Из вися на перекладине, подъем ног к перекладине (кол-во раз)	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (кол-во)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
взрослые 50-64 кг	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
взрослые 65-79 кг	0	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и больше
взрослые 80 кг и выше	0	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше

№ 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Баллы											
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
Результат (кол-во)												
Юноши 50-64 кг	33 и меньше	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43 и больше	
Юноши 65-79 кг	28 и меньше	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 и больше	
Юноши 80 кг и выше	13 и меньше	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23 и больше	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (кол-во)											
Юниоры 50-64 кг	38 и меньше	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48 и больше
Юниоры 65-79 кг	33 и меньше	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43 и больше
Юниоры 80 кг и выше	28 и меньше	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 и больше

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Баллы											
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
Результат (кол-во)												
Взрослые 50-64 кг	43 и меньше	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53 и больше	
Взрослые 65-79 кг	38 и меньше	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48 и больше	
Взрослые 80 кг и выше	33 и меньше	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43 и больше	

№ 3. Бег 100 м

Бег 100 м	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
<i>юноши</i>											
Результат (с)	14,1 и больше	14,0-13,9	13,8-13,7	13,6-13,5	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2 и меньше

Бег 100 м	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
<i>юниоры</i>											
Результат (с)	13,9 и больше	13,8-13,7	13,6-13,5	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0 и меньше

Бег 100 м	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
<i>взрослые</i>											
Результат (с)	и больше	13,6-13,5	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0-11,9	11,8 и меньше

№ 4. Бег 1000 м

Бег 1000 м	Баллы										
<i>юноши</i>	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	3,29 и больше	3,28-3,27	3,26-3,25	3,24-3,23	3,22-3,21	3,20-3,19	3,18-3,17	3,16-3,15	3,14-3,13	3,12-3,11	3,10 и меньше

Бег 1000 м	Баллы										
<i>юниоры</i>	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	3,22 и больше	3,21-3,20	3,19-3,18	3,17-3,16	3,15-3,14	3,13-3,12	3,11-3,10	3,09-3,08	3,07-3,06	3,05-3,04	3,03 и меньше

Бег 1000 м	Баллы										
<i>взрослые</i>	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	3,19 и больше	3,18-3,17	3,16-3,15	3,14-3,13	3,12-3,11	3,10-3,09	3,08-3,07	3,06-3,05	3,04-3,03	3,02-3,01	3,00 и меньше

№ 5. Плавание 50 м вольным стилем

Плавание	Баллы										
<i>Для всех</i>	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	1,30 и больше	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,58	0,54	0,50 и меньше

ПРИМЕЧАНИЕ: При получении промежуточного результата, выставляется промежуточный балл.

Женщины

Прием нормативов ФП проводится по результатам выполнения пяти упражнений, которые оцениваются по 20-балльной шкале:

1. Бег 30 м;
2. Бег 100 м;
3. Бег 400 м;
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки;
5. Плавание 50 м вольным стилем.

Количество баллов, набранные в каждом упражнении, суммируется и выставляется как общая оценка за экзамен по ФП.

№ 1. Бег 30 м

Бег 30 м	Баллы										
Все возрастные группы	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (с)	6,0 и больше	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и меньше

№ 2. Бег 100 м

Бег 100 м	Баллы										
Все возрастные группы	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (с)	Более 16,0	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1 и меньше

№ 3. Бег 400 м

Бег 400 м	Баллы										
Все возрастные группы	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Результат (мин)	Более 1,45	1,45	1,43	1,41	1,39	1,37	1,35	1,32	1,29	1,27	1,25 и меньше
--------------------	---------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------------------

№ 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки

Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Баллы										
Все возрастные группы	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (кол-во раз)	Менее 7	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25 и больше

№ 5. Плавание 50 м вольным стилем

Плавание	Баллы										
Все возрастные группы	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	Менее 25 м	25 м без учета времени	50 м без учета времени	1,28- 1,25	1,24- 1,21	1,20- 1,17	1,16- 1,13	1,12- 1,09	1,08- 1,05	1,04- 1,01	1,00 и меньше

ДЗЮДО**Очная и заочная формы обучения**

Общая оценка за экзамен составляется из суммы баллов за три теста:

1. бег 1000 м;
2. прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. челночный бег 3 x 10 метров.
4. Подтягивание из виса на перекладине (мужчины) / на низкой перекладине (женщины).

Каждый тест максимально оценивается в 100 баллов, далее выставляется итоговая средняя оценка за вступительное испытание по итогам выполнения всех тестов.

Баллы	Бег 1000м, мин., с		Прыжок в длину		Челночный бег 3*10м время в секундах		Подтягивание из виса на перекла- дине	Подтягивание на низкой перекла- дине
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
100	3,00	3,37	230	200	6,7	7,7	25	25
95	3,05	3,43	226	197	6,8	7,8	24	24
90	3,09	3,48	222	193	6,9	7,9	23	23
85	3,14	3,54	218	190	7,0	8,0	22	22
80	3,19	4,00	214	186	7,2	8,2	21	21
75	3,25	4,07	211	183	7,4	8,4	20	20
70	3,30	4,13	207	180	7,6	8,6	19	19
65	3,35	4,20	203	177	7,8	8,8	18	18
60	3,41	4,26	200	174	8,0	9,0	17	17
55	3,47	4,33	196	171	8,1	9,1	16	16
50	3,53	4,41	193	168	8,2	9,2	15	15
45	3,59	4,48	190	165	8,3	9,3	14	14
40	4,05	4,55	186	162	8,4	9,4	13	13
35	4,11	5,03	183	159	8,5	9,5	12	12
30	4,18	5,11	180	156	8,6	9,6	11	11
25	4,25	5,19	177	154	8,7	9,7	10	10
20	4,31	5,27	174	151	8,8	9,8	9	9
15	4,39	5,36	171	148	8,9	9,9	8	8
10	4,46	5,45	168	146	9,0	10,0	7	7
5	4,53	5,54	165	143	9,1	10,1	6	6
1	4,59 и более	5,61 и более	163 и менее	141 и менее	9,2 и более	10,2 и более	5	5

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Очная и заочная формы обучения

Общая оценка за экзамен составляется из суммы баллов за пять тестов:

1. бег 100 м;
2. прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
3. тяга рывковая;
4. упражнения на гибкость (четыре упражнения);
5. плавание 50 м вольным стилем.

Каждое упражнение максимально оценивается 20 баллов.

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае получения промежуточного результата в тесте, округляем в сторону меньшего количества баллов.

1. Бег 100 м (результат, с)

Мужчины

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
69	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
85	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
94+	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0

Женщины

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
53	17,2	16,9	16,5	16,2	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
69	17	16,5	16,3	15,9	15,7	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0
75+	17,4	17	16,7	16,4	16,1	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4

2. Прыжок в длину с места (результат, см)

Мужчины

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
69	210	213	216	218	220	222	224	226	228	229	230
85	240	242	244	246	248	250	251	252	253	254	255
94+	225	229	233	237	240	242	244	246	248	249	250

Женщины

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
53	180	183	186	188	191	193	195	197	198	199	200
69	200	203	206	208	211	213	215	217	218	219	220
75+	190	193	196	198	201	203	205	207	208	209	210

3. Тяга рывковая (результат, кг)**Мужчины**

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
69	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
85	94	97	100	103	106	108	110	112	113	114	115
94+	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125

Женщины

	Баллы										
В/К	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
53	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
69	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
75+	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70

4. Упражнения на гибкость**4.1. Наклон вперед и удержать положение:**

- 5 - касание грудью ног с удержанием руками;
- 3 - касание головой ног с удержанием руками;
- 1 - касание ладонями пола.

4.2. Мост:

- 5 - ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу;
- 3 - ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали;
- 1 - ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали.

4.3. Выкрут:

- 5 - узким хватом (толчковым);
- 3 - средним хватом;
- 1 - широким хватом (рывковым).

4.4. Выполнить присед со штангой над головой, хват толчковый:

- 5 - полный присед;
- 3 - присед с отрывом пяток;
- 1 - полуприсед (тазобедренный сустав на уровне коленного сустава или выше).

ПРИМЕЧАНИЕ: Отдельные упражнения оцениваются из пяти баллов. Общая оценка за гибкость составляется из суммы баллов за отдельные упражнения.

5. Плавание 50 м вольным стилем**Мужчины**

Плавание	Баллы										
Для всех	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	1,30 и больше	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,58	0,54	0,50 и меньше

Женщины

Плавание	Баллы										
Для всех	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	1,40 и больше	1,36	1,32	1,28	1,24	1,20	1,16	1,12	1,08	1,04	1,00 и меньше

ВОЛЕЙБОЛ

Очная и заочная формы обучения

1. Повторно скоростные пробежки («Ёлочка»)

Мужчины										
Результат, с	24.0	24.2	24.7	25	25.5	25.7	26	26.5	27	27.5
Баллы	100	95	85	80	75	70	65	50	40	30

Женщины										
Результат, с	25	25.2	25,9	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	35	30

ПРИМЕЧАНИЕ: Норматив «Ёлочка» проводится на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на 3 равные части. Старт и финиш – на лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в 3-х метрах от угла на правой боковой линии, затем к такой же точке на левой боковой линии и т.д.

2. Прыжок в длину с места

Мужчины										
Результат, м	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15
Баллы	100	90	85	80	75	70	65	60	50	40

Женщины										
Результат, м	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.00	1.90	1.80	1.75	1.70
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	30	20

ПРИМЕЧАНИЕ: прыжок в длину выполняется с линии старта толчком двух ног.

3. Прыжок вверх с разбега

Мужчины											
Результат, см	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	35	30	25	20

Женщины										
Результат, см	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	35	30	20

ПРИМЕЧАНИЕ: прыжок вверх с разбега выполняется толчком двух ног с максимальным касанием рукой шкалы отметок.

4. Метание набивного мяча (1 кг)

Мужчины										
Результат, м	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

Женщины										
Результат, м	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5
Баллы	100	90	80	70	65	60	55	50	45	40

ПРИМЕЧАНИЕ: метание набивного мяча весом (1 кг) выполняется в прыжке с места из-за головы двумя руками.

5. Бег 30 м (5×6 м)

Мужчины										
Результат, с	9.2	9.4	9.6	9.8	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.0
Баллы	100	95	85	80	75	70	65	50	40	30

Женщины										
Результат, с	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.0
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	35	30

ПРИМЕЧАНИЕ: «Бег 30 м (5×6 м)» выполняется в спортивном зале: на расстоянии 6 м чертятся две параллельные линии - стартовая (лицевая) и финишная (трехметровая). По зрительному сигналу абитуриент бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз, при изменении движения в обратном направлении обе ноги должны пересечь линию. Время выполнения норматива фиксируется с момента пересечения стартовой линии в первый раз до момента пересечения финишной линии в третий раз.

БАСКЕТБОЛ**Очная и заочная формы обучения****1. Выпрыгивание вверх с места (см)**

Мужчины										
Результат	60	58	57	56	55	54	53	52	51	50
Баллы	100	92	84	76	68	60	52	46	38	30

Женщины										
Результат	50	49	47	45	43	40	38	37	36	35
Баллы	100	92	84	76	68	60	52	46	38	30

2. Бег 28 м (с)

Мужчины									
Результат	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	

Женщины									
Результат	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	

3. Бег 40 сек

Мужчины									
Результат	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	
Женщины									
Результат	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	

4. Прыжок в длину с места (м)

Мужчины									
Результат	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	
Женщины									
Результат	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,20	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	

5. Метание набивного мяча из положения сидя (м)

Мужчины										
Результат	12,8	12,4	11,8	11,4	10,8	10,4	9,8	9,4	8,8	8,4
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	0	0
Женщины										
Результат	8	7,5	7	6,8	6,4	6	5,7	5,4	5	4,7
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	0	0

ПРИМЕЧАНИЕ: Норматив «Бег 40 секунд» проводится на баскетбольной площадке. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой линии до лицевой в течение 40 с. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

Метание мяча (массой 1кг) на дальность сидя выполняется из исходного положения на лицевой линии, вытянув ноги вперед, метание выполняется двумя руками из-за головы. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

ГАНДБОЛ**Очная и заочная формы обучения**

Упражнения	Мужчины							
	Баллы							
	100	90	80	70	60	50	40	30
1. Бег 30 м., с	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
2. Тройной прыжок в длину с места, м	7.40	7.20	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00
3. «Челночный бег» 100 м, с	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
4. Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя.	40	38	36	34	32	30	28	26
5. Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5

Упражнения	Женщины							
	Баллы							
	100	90	80	70	60	50	40	30
1. Бег 30 м, с	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
2. Тройной прыжок в длину с места, м	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60
3. «Челночный бег» 100 м, с	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5
4. Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя.	30	28	26	24	22	20	18	16
5. Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5

ПРИМЕЧАНИЯ: Испытания по общей физической подготовленности:

1. **Бег по дистанции 30 м.**, выполняется от лицевой линии, секундомер запускается по первому движению экзаменуемого. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

2. **Тройной прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется от лицевой линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем на другую ногу и на обе ноги. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

3. **«Челночный бег» 100 м** выполняется на одной половине гандбольной площадки, старт и финиш на лицевой линии. Экзаменуемый каждый раз возвращается на лицевую

линию, сначала бежит до 6-метровой линии, затем до 9-метровой линии, потом до средней линии, снова до 9- и до 6-метровой линий.

4. Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя выполняется с места от лицевой линии правой или левой рукой в коридор шириной 5 м. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

5. Метание мяча (массой 1кг) на дальность сидя выполняется из исходного положения на лицевой линии, вытянув ноги вперед, метание выполняется двумя руками из-за головы. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

По окончании контрольных испытаний по ФП (5 контрольных испытаний) полученные баллы суммируются и делятся на 5.

ПЛАВАНИЕ**Очная форма обучения**

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
1. Прыжок в длину с места, см	250	230	210	190	180	170
2. Выкрут, см	45	50	55	40	45	50
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-	-	-	20	15	10
4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16	10	6	-	-	-
5. Бег 100 м, (с)	13.5	14.2	14.8	16.0	16.5	17.5
6. Кросс 1000 м, мин	3.05	3.15	3.45	-	-	-
500 м, мин	-	-	-	2.00	2.15	2.30

ПРИМЕЧАНИЕ: Норматив МС России приравнивается к 100 баллам.

Заочная форма обучения

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
1. Прыжок в длину с места, см	240	230	220	180	170	160
2. Наклон вперед, стоя на скамейке (ниже гимн. скамьи), см	15	13	8	18	15	10
3. Бег 100 м, с	14.0	14.5	15.5	17.0	17.5	18.0
4. Кросс 1000 м, мин	3.30	3.45	4.05	-	-	-
500 м, мин	-	-	-	2.20	2.30	2.55
5. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11	8	5	-	-	-
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	-	-	20	15	10

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Очная форма обучения

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
1. Кросс 1000 м, мин 500 м, мин	3.05 -	3.15 -	3.45 -	- 2.00	- 2.15	- 2.30
2. Бег 100 м, с	13.0	13.5	14.5	16.0	16.5	17.5
3. Тяга штанги лежа до груди, кол-во раз: 40 кг за 60 сек. 30 кг за 60 сек.	60 -	50 -	40 -	- 50	- 40	- 30
4. Плавание	50 м 0.35	50 м 0.47	25 м без учета времени	50 м 0.50	50 м 1.02	25 м без учета времени
5. Подтягива- ние на пере- кладине, кол-во раз	25	18	10	-	-	-
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	-	-	40	30	20

Заочная форма обучения

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	«5» (90)	«4»	«3» (30)	«5» (90)	«4»	«3» (30)
1. Кросс 1000 м, мин 500 м, мин	3.25 -	3.35 -	4.00 -	- 2.10	- 2.20	- 2.40
2. Бег 100 м, с	14.0	14.5	15.5	17.0	17.5	18.0
3. Тяга штанги лежа до груди, кол-во раз: 40 кг за 60 сек. 30 кг за 60 сек.	50 -	40 -	30 -	- 40	- 30	- 20

4. Плавание	50 м 0.40	50 м 0.52	25 м без учета времени	50 м 0.55	50 м 1.07	25 м без учета времени
5. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	22	16	8	-	-	-
6. Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	-	-	30	20	15

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**Очная и заочная формы обучения**

Упражнения	Баллы			
	20	18	15	10
1. Наклон вперед	Касаясь грудью ног, держать 3 с,	Касаясь ладонями пола, держать 3с,	Коснуться руками пола	Без касания пола
2. Шпагат (на любую ногу)	Полное касание пола, держать 3 с.	Неполное касание пола, держать 3 с.	Неполное касание пола. Без учета времени.	С опорой на руки.
3. Из положения лежа на спине, сед углом за 10 с (до касания руками ног), кол-во раз	10	8	6	4
4. И.п. – упор лежа р-р на скамейке. Сгибание и разгибание рук.	14	12	8	5
5. «Мост» из положения стоя.	Расстояние между руками и пятками			
	10 см	20 см	30 см	Из положения «лежа»

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**Очная и заочная формы обучения****ДЕВУШКИ**

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до уровня головы, кол-во раз	Прыжки в длину с места, м	Напрыгивание на тумбу h=60 см за 30 с, кол-во раз	Мост из и.п.: стойка ноги врозь	Шпагат продольный
20,0	40	20	2,20	34	-	-
18,0	35	18	2,15	32	-	-
16,0	30	16	2,10	30	-	-
14,0	25	14	2,05	28	-	-
12,0	20	12	2,00	26	-	-
10,0	15	10	1,95	24	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра плотно прилегают к полу
8,0	10	8	1,90	22	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу
6,0	5	6	1,85	20	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°
4,0	4	4	1,80	18	Ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45°	Ноги разведены на 145° и едва касаются лодыжками пола
2,0	3	2	1,75	16	Ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали более чем на 45°	Ноги разведены на 145° и едва касаются лодыжками пола
0	2	0	1,70	14	Выполнение тоже: «Выход» в мост из положения: лежа на спине	Ноги разведены менее, чем на 145° и лодыжками не касаются пола

ЮНОШИ

Баллы	Подтягивание в висе, кол-во раз	Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до уровня головы, кол-во раз	Бег – 20 м, с	Напрыгивание на тумбу h=60 см за 30 с, кол-во раз	Наклон из положения стоя	Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, см
20,0	30	30	3,2	40	-	-
18,0	27	28	3,3	38	-	-
16,0	24	26	3,4	36	-	-
14,0	21	24	3,5	34	-	-
12,0	17	22	3,6	32	-	-
10,0	14	20	3,7	30	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, ладони на полу за пятками	50
8,0	11	18	3,8	28	Полная «складка», но с удержанием руками прямых ног.	60
6,0	8	16	3,9	26	Касание головой ног, ладони на полу перед стопами	70
4,0	5	14	4,0	24	Ноги прямые, коснуться кончиками пальцев пола	80
2,0	2	12	4,1	22	Незначительное сгибание ног, коснуться кончиками пальцев пола	90
1	1	10	4,2	20	Незначительное сгибание ног, пальцы не касаются пола	100

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Очная и заочная формы обучения

Экзамен оценивается из 100 баллов. Абитуриент должен выполнить 5 тестовых заданий. Максимальная оценка каждого задания – 20 баллов.

ДЕВУШКИ

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до уровня головы, кол-во раз	Прыжки в длину с места, м	Напрыгивание на тумбу h=60 см за 30 с, кол-во раз	Мост из и.п.: стойка ноги врозь	Шпагат продольный
20,0	40	20	2,20	34	-	-
18,0	35	18	2,15	32	-	-
16,0	30	16	2,10	30	-	-
14,0	25	14	2,05	28	-	-
12,0	20	12	2,00	26	-	-
10,0	15	10	1,95	24	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра плотно прилегают к полу
8,0	10	8	1,90	22	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу
6,0	5	6	1,85	20	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°
4,0	4	4	1,80	18	Ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45°	Ноги разведены на 145° и едва касаются лодыжками пола
2,0	3	2	1,75	16	Ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали более чем на 45°	Ноги разведены на 145° и едва касаются лодыжками пола

0	2	0	1,70	14	Выполнение то же: «Выход» в мост из положения: лежа на спине	Ноги разведены менее, чем на 145° и лодыжками не касаются пола
---	---	---	------	----	--	--

ЮНОШИ

Баллы	Подтягивание в висе, кол-во раз	Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до уровня головы, кол-во раз	Бег 20 м, с	Напрыгивание на тумбу h=60 см за 30 с, кол-во раз	Наклон из положения стоя	Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, см
20,0	30	30	3,2	40	-	-
18,0	27	28	3,3	38	-	-
16,0	24	26	3,4	36	-	-
14,0	21	24	3,5	34	-	-
12,0	17	22	3,6	32	-	-
10,0	14	20	3,7	30	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, ладони на полу за пятками	50
8,0	11	18	3,8	28	Полная «складка», но с удержанием руками прямых ног.	60
6,0	8	16	3,9	26	Касание головой ног, ладони на полу перед стопами	70
4,0	5	14	4,0	24	Ноги прямые, коснуться кончиками пальцев пола	80
2,0	2	12	4,1	22	Незначительное сгибание ног, коснуться кончиками пальцев пола	90
1	1	10	4,2	20	Незначительное сгибание ног, пальцы не касаются пола	100

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Очная и заочная формы обучения

Итоговая оценка выводится за выполнение 5-ти нормативов. Максимальная оценка – 100 баллов.

№ норматива	Норматив	Максимальная оценка
1	Координационная связка (<i>количество раз</i>)	20
2	Сед углом, (<i>количество раз за 10 с</i>)	20
3	Сгибание и разгибание рук (<i>количество раз</i>)	20
4	Наклон вперед, (<i>стоя на скамейке, см</i>)	20
5	Шпагат (<i>на любую ногу</i>)	20
	<i>Итоговая оценка</i>	<i>100 баллов</i>

1. Координационная связка, (*количество выполненных раз*)

Руки:

И.П. – О.С.

- 1 – левая кисть к плечу, правая рука в сторону;
- 2 – правая кисть к плечу, левая рука вверх;
- 3 – левая кисть к плечу, правая рука вверх;
- 4 – руки в стороны;
- 5 – правая кисть к плечу, левая рука в сторону;
- 6 – левая кисть к плечу, правая рука вверх;
- 7 – правая кисть к плечу, левая рука вверх;
- 8 – руки в стороны.

Ноги:

- 1 – двигаясь вправо, носки вместе, пятки врозь;
- 2 – пятки вместе, носки врозь;
- 3-4 – то же;
- 5-8 – то же, что 1-4, но двигаясь влево.

Движения руками и ногами выполняются одновременно, в темпе 110 уд./мин. Оценивается количество выполненных без ошибок раз. Выполнение упражнения вправо-влево считается за один раз.

Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Результат, <i>кол-во раз</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. Сед углом, из положения лежа на спине, (*количество раз за 10 с*)

Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Результат, <i>кол-во раз</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу. Показателем успешности выполнения является количество правильно выполненных повторений.

Юноши		Девушки	
Баллы	Результат, кол-во раз	Баллы	Результат, кол-во раз
20	40	20	26
18	38	18	24
16	36	16	22
14	34	14	20
12	32	12	18
10	30	10	16
8	28	8	14
6	26	6	12
4	24	4	10
2	22	2	8
1	20	1	6

4. Наклон вперед, стоя на скамейке, см

Оценивается расстояние до уровня скамейки: «-» - ниже уровня скамейки, «+» - выше уровня скамейки.

Девушки											
Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Результат, см	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-6	-4	-2	0
Юноши											
Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Результат, см	-5	-4	-3	-2	-1	-0	+1	+2	+3	+4	+5

5. Шпагат (на любую ногу)

Юноши			Девушки		
Баллы	Результат, кол-во раз	Удержание	Баллы	Результат, кол-во раз	Удержание
20	Полное касание	Руки в стороны, 3 с	20	Полное касание	Руки в стороны, 3 с
15	Полное касание	Руки на полу, 3 с	15	Полное касание	Руки на полу, 3 с
10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с	10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с
5	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки	5	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки
1	Частичное касание	С опорой на руки	1	Частичное касание	С опорой на руки

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Очная и заочная формы обучения

Итоговая оценка выводится за выполнение 5-ти нормативов. Максимальная оценка - 100 баллов.

№ норматива	Норматив	Максимальная оценка
1	Прыжок в длину с места, см	20
2	Сед углом, количество раз за 10 сек	20
3	Сгибание и разгибание рук, количество раз	20
4	Наклон вперед, стоя на скамейке), см	20
5	Шпагат (на любую ногу)	20
	<i>Итоговая оценка</i>	<i>100 баллов</i>

1. Прыжок в длину с места, см

Юноши		Девушки	
Баллы	Результат, см	Баллы	Результат, см
20	240	20	210
18	235	18	205
16	230	16	200
14	225	14	195
12	220	12	190
10	215	10	185
8	210	8	180
6	205	6	175
4	200	4	170
2	195	2	165
1	190	1	160

2. Сед углом, из положения лежа на спине, количество раз за 10 с

Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Результат, кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу. Показателем успешности выполнения является количество правильно выполненных повторений.

Юноши		Девушки	
Баллы	Результат, кол-во раз	Баллы	Результат, кол-во раз
20	40	20	26
18	38	18	24
16	36	16	22
14	34	14	20
12	32	12	18
10	30	10	16
8	26	8	14
6	22	6	12
4	18	4	10
2	16	2	8
1	12	1	6

4. Наклон вперед, стоя на скамейке, см

Оценивается расстояние до уровня скамейки: «-» - ниже уровня скамейки, «+» - выше уровня скамейки.

Девушки											
Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Результат, см	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-6	-4	-2	0

Юноши											
Баллы	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
Результат, см	-10	-8	-6	-4	-2	-0	+1	+2	+3	+4	+5

5. Шпагат (на любую ногу)

Юноши			Девушки		
Баллы	Результат, кол-во раз	Удержание	Баллы	Результат, кол-во раз	Удержание
20	Полное касание	Руки в стороны, 3 с	20	Полное касание	Руки в стороны, 3 с
15	Полное касание	Руки на полу, 3 с	15	Полное касание	Руки на полу, 3 с
10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с	10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с
5	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки	5	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки
1	Частичное касание	С опорой на руки	1	Частичное касание	С опорой на руки