

**Утверждаю**  
Ректор ФГБОУ ВО «ВГАФК»,  
профессор

  
В.С. Якимович

« 15 »

2024 г.



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

**при поступлении на обучение по программе бакалавриата**

**направление подготовки 49.03.04 Спорт**

**профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

При поступлении на обучение по программе бакалавриата 49.03.04 Спорт профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» 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.
- тхэквондо.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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	11.5	6.30	13.00	2.10.0	13.8	5.20	12.00	1.05.0
24	11.8	6.20	12.40	2.11.5	14.0	5.15	11.60	1.06.0
23	12.0	6.10	12.20	2.13.0	14.1	5.10	11.20	1.07.0
22	12.2	6.00	12.00	2.14.5	14.2	5.05	10.80	1.08.0
21	12.3	5.90	11.80	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

<b>8</b>	13.6	4.80	9.60	2.34.0	16.2	4.10	6.80	1.18.0
<b>7</b>	13.8	4.70	9.40	2.36.0	16.4	4.05	6.70	1.19.0
<b>6</b>	13.9	4.60	9.20	2.38.0	16.6	4.00	6.60	1.20.0
<b>5</b>	14.2	4.50	9.00	2.40.0	17.0	3.90	6.50	1.22.0
<b>4</b>	14.4	4.40	8.80	2.42.0	17.4	3.80	6.40	1.24.0
<b>3</b>	14.8	4.20	8.40	2.46.0	17.8	3.70	6.30	1.26.0
<b>2</b>	15.2	4.00	8.00	2.50.0	18.2	3.60	6.20	1.28.0
<b>1</b>	16.0	3.50	7.00	3.00.0	19.0	3.00	6.00	1.35.0

# ФУТБОЛ

## Очная и заочная форма обучения Мужчины

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

## 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 46-63 кг	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 и больше
Юноши 66-80 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)	<b>Баллы</b>										
Результат (кол-во)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Юниоры 48-63,5 кг	0	1	2	5	6	7	8	9	10	11	12 и больше
Юниоры 67-80 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)	<b>Баллы</b>										
Результат (кол-во)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
взрослые 48-63,5 кг	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 и больше
взрослые 67-80 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
Юноши 46-63 кг	<b>33</b> и меньше	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b> и больше
Юноши 66-80 кг	<b>28</b> и меньше	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b> и больше
Юноши 80 кг и выше	<b>13</b> и меньше	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> и больше

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Баллы										
	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Юниоры 48-63,5 кг	<b>38</b> и меньше	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b> и больше
Юниоры 67-80 кг	<b>33</b> и меньше	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b> и больше
Юниоры 80 кг и выше	<b>28</b> и меньше	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b> 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 48-63,5 кг	43 и меньше	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53 и больше
взрослые 67-80 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>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
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>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
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>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
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>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
Результат (мин)	1,20 и больше	1,16	1,12	1,08	1,04	1,00	0,56	0,52	0,48	0,44	0,40 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	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,58	0,54	0,50 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 перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
	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	5,61	163	141	9,2	10,2	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**

	<b>Баллы</b>										
<b>В/К</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
61	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8
73-89	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
102 и свыше	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0

#### **Женщины**

	<b>Баллы</b>										
<b>В/К</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
49	17,2	16,9	16,5	16,2	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
59-71	17,0	16,5	16,3	15,9	15,7	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0
81 и свыше	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**

	<b>Баллы</b>										
<b>В/К</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
61	215	217	220	222	225	227	230	232	235	237	240
73-89	230	232	235	237	240	242	245	247	250	252	255
102 и свыше	225	227	230	232	235	237	240	242	245	247	250

### Женщины

В/К	Баллы										
	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
49	175	177	180	185	187	190	195	197	200	202	205
59-71	185	187	190	195	197	205	207	210	215	217	220
81 и свыше	177	180	185	187	190	195	197	200	205	207	210

### 3. Тяга рывковая (результат, кг)

#### Мужчины

В/К	Баллы										
	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
61	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
73-89	94	97	100	103	106	108	110	112	113	114	115
102 и свыше	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125

#### Женщины

В/К	Баллы										
	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
49	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
59-71	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
81 и свыше	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 (результат, мин.)****Мужчины**

Плавание	Баллы										
Для всех	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Результат (мин)	1,20	1,16	1,12	1,08	1,04	1,00	0,56	0,52	0,48	0,44	0,40

**Женщины**

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



# ВОЛЕЙБОЛ

## Очная и заочная формы обучения

### 1. Повторно скоростные пробежки («Ёлочка») (сек)

Мужчины										
Результат	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29	29.5
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55

  

Женщины										
Результат	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5
Баллы	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55

**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 в начале 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 (м, см)

Мужчины										
Результат	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05
Баллы	100	95	80	85	70	75	60	55	50	45

  

Женщины										
Результат	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75
Баллы	100	95	80	85	70	75	60	55	50	45

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

### 3. Прыжок вверх с разбега (см)

Мужчины										
Результат	50	45	70	65	60	55	50	45	40	35
Баллы	100	95	80	85	70	75	60	55	50	45

  

Женщины										
Результат	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Баллы	100	95	80	85	70	75	60	55	50	45

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

### 4. Метание набивного мяча (1 кг) (м, см)

Мужчины										
Результат	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	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. (5хбм.) ( мин. сек)

Мужчины										
Результат	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8
Баллы	100	95	85	80	75	70	65	50	40	30

Женщины										
Результат	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	35	30

**ПРИМЕЧАНИЕ:** «Бег 30 м (5х6м)» - выполняется в спортивном зале; на расстоянии 6м 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	65	60	57	54	50	48	46	44	42	40
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	35	30

Женщины										
Результат	50	49	47	45	43	40	38	37	36	35
Баллы	100	95	90	80	70	60	50	40	35	30

### **2. Бег 28 метров (сек).**

Мужчины									
Результат	4,0	4,2	4,4	4,6	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 секунд**

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

### **4. Прыжок в длину с места (м, см)**

Мужчины									
Результат	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	
Женщины									
Результат	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	

### **5. Метание набивного мяча из положения сидя (м, см)**

Мужчины										
Результат	10,0	9,0	8,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	0	
Женщины										
Результат	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	5	
Баллы	100	90	80	70	60	50	40	30	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 40с. 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 количество пройденных площадок до 0,5.

- 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.

# ГАНДБОЛ

## Очная и заочная форма обучения

### Физическая подготовка (гандбол)

Упражнения	Мужчины							
	Баллы							
	100	90	80	70	60	50	40	30
1. Бег 30 м., с.	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
2. Прыжок в длину, с места, см.	230	225	220	215	210	205	200	195
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, м.	40	38	36	34	32	30	28	26
5. Метание мяча (массой 1кг.) на дальность, сидя, м.	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5

Упражнения	Женщины							
	Баллы							
	100	90	80	70	60	50	40	30
1. Бег 30 м., с	4.6	4.65	4.7	4.75	4.8	5.1	5.2	5.3
2. Прыжок в длину с места, см.	220	215	210	205	200	195	190	185
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, м.	34	32	30	28	26	24	22	20
5. Метание мяча (массой 1 кг.) на дальность, сидя, м.	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5.0

#### **ПРИМЕЧАНИЯ:**

Указания к выполнению контрольных испытаний по общей физической подготовленности.

1. Тест «Бег 30 м, с.» выполняется с лицевой линии, секундомер запускается по первому движению экзаменуемого. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

2. Тест «Прыжок в длину с места, см» выполняется с лицевой линии толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Предоставляется 2 попытки, фиксируется лучший результат.

3. Тест «Челночный бег» 100 м, с» выполняется на одной половине гандбольной площадки, старт и финиш на лицевой линии. Экзаменуемый каждый раз возвращается на линию старта. Сначала выполняет ускорение до 6-ти метровой линии, затем до 9-ти метровой линии, потом до средней линии (20 м), снова до 9-ти и до 6-ти метровой линий.

4. Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя выполняется с места от лицевой линии правой/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 пяти контрольных испытаний по ОФП полученные баллы суммируются и делятся на 5.**

## ПЛАВАНИЕ

Прием нормативов ОФП проводится по результатам выполнения пяти упражнений, каждое из которых оценивается по 100-бальной шкале.

Количество баллов, набранных в каждом упражнении, суммируется, и рассчитывается среднее арифметическое число (при округлении число, чья дробная десятичная часть оканчивается на 5, округляется в большую сторону  $93,5 = 94$ , до 5 в меньшую сторону  $94,3 = 94$ ). В итоге выставляется общая оценка на экзамене по физической подготовке.

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

### **Очная / заочная формы 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 тумбе, см (ниже гимн. тумбы)	15	13	10	18	15	10
3. Бег 100 м, с	13,5	14,2	14,8	16,0	16,5	17,5
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	15	10	5	–	–	–
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, 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. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	25	18	10	-	-	-
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	-	-	40	30	20



# 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 форма 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 то же: «Выход» в мост из положения: лежа на спине	Ноги разведены менее, чем на 145° и лодыжками не касаются пола

## ЮНОШИ

<b>Баллы</b>	<b>Подтягивание в висе, кол-во раз</b>	<b>Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до уровня головы, кол-во раз</b>	<b>Бег – 20 м, с</b>	<b>Напрыгивание на тумбу h=60 см за 30 с, кол-во раз</b>	<b>Наклон из положения стоя</b>	<b>Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, см</b>
<b>20,0</b>	30	30	3,2	40	-	-
<b>18,0</b>	27	28	3,3	38	-	-
<b>16,0</b>	24	26	3,4	36	-	-
<b>14,0</b>	21	24	3,5	34	-	-
<b>12,0</b>	17	22	3,6	32	-	-
<b>10,0</b>	14	20	3,7	30	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, ладони на полу за пятками	50
<b>8,0</b>	11	18	3,8	28	Полная «складка», но с удержанием руками прямых ног.	60
<b>6,0</b>	8	16	3,9	26	Касание головой ног, ладони на полу перед стопами	70
<b>4,0</b>	5	14	4,0	24	Ноги прямые, коснуться кончиками пальцев пола	80
<b>2,0</b>	2	12	4,1	22	Незначительное сгибание ног, коснуться кончиками пальцев пола	90
<b>1</b>	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	Ноги разведены на 145° и едва касаются лодыжками

					вертикали более чем на 45 °	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, <i>см</i>	20
2	Сед углом, <i>количество раз за 10 сек</i>	20
3	Сгибание и разгибание <i>рук, количество раз</i>	20
4	Наклон вперед, стоя на скамейке), <i>см</i>	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, <i>см</i>	Баллы	Результат, <i>см</i>
<b>20</b>	240	<b>20</b>	210
<b>18</b>	235	<b>18</b>	205
<b>16</b>	230	<b>16</b>	200
<b>14</b>	225	<b>14</b>	195
<b>12</b>	220	<b>12</b>	190
<b>10</b>	215	<b>10</b>	185
<b>8</b>	210	<b>8</b>	180
<b>6</b>	205	<b>6</b>	175
<b>4</b>	200	<b>4</b>	170
<b>2</b>	195	<b>2</b>	165
<b>1</b>	190	<b>1</b>	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, <i>кол-во раз</i>	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, 3с
10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с	10	Не полное касание (касание бедром)	Руки на полу, 3 с

<b>5</b>	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки	<b>5</b>	Не полное касание (касание коленом)	С опорой на руки
<b>1</b>	Частичное касание	С опорой на руки	<b>1</b>	Частичное касание	С опорой на руки

# ТХЭКВОНДО

## Очная и заочная формы обучения

**Физическая подготовка** (максимальная оценка - 20 баллов за каждое упражнение, максимальная сумма = 100 баллов)

<b>Нормативные требования к физической подготовленности</b>						
<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>Баллы</b>					
	<b>мужчины</b>			<b>женщины</b>		
	<b>20 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>1 балл</b>	<b>20 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>1 балл</b>
1. Прыжок в длину с места. Лучший результат из 3-х попыток (м, см)	2,50	2,30	2,10	2,20	2,05	1,90
2. Прыжок в высоту с места (по Абалакову). Лучший результат из 3-х попыток (см)	45	40	35	35	30	25
3. В висе на перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во повторений).	15	10	5	–	–	–
4. Подъем туловища в положении лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу	–	–	–	70	55	40
5. Подтягивания в висе на перекладине (кол-во повторений)	20	15	10	-	-	-
6. Отжимания от пола (кол-во повторений)	-	-	-	45	35	25
7. Челночный бег 3*10м, с	6,7	7,8	8,6	7,7	8,8	9,6