

ПРОГРАММЫ
вступительных испытаний для поступающих по направлениям
подготовки бакалавриата
(очная и заочная формы обучения)

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности включают два испытания и в формах:

- по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

профиль: спортивная подготовка по виду спорта; управление подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта – 1 испытание: в форме практического испытания по общей физической подготовке (далее ОФП);

2 испытание: в форме практического испытания по избранному виду спорта;

- по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

а) профили: физическая культура в образовательных учреждениях, физическая культура с различным контингентом населения, организационно-управленческая деятельность в физической культуре – 1 испытание: в форме практического экзамена по общей физической подготовке (далее ОФП);

2 испытание: в форме практического экзамена по избранному виду деятельности;

б) профиль организационно-управленческая деятельность в физической культуре – 1 испытание: в форме практического экзамена по ОФП; 2 испытание: в форме письменного тестирования по избранному виду деятельности.

-по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

а) профили лечебная физическая культура, физическая реабилитация, адаптивный спорт – 1 испытание: в форме практического экзамена по ОФП; 2 испытание: в форме письменного тестирования по избранному виду деятельности.

Каждое вступительное испытание оценивается по 100 балльной шкале. Минимальный положительный результат каждого дополнительного вступительного испытания – 40 баллов, максимальный – 100 баллов. Если на поступающий на дополнительном вступительном испытании набрал балл меньше минимального положительного балла, он исключается из конкурсного списка.

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профили:

Физическая культура в образовательных учреждениях Физическая культура для различных контингентов населения

Вступительное испытание избранный вид деятельности состоит из:
- гимнастических испытаний:

1. ОРУ на 32 счета;
2. акробатическая связка.
3. Игровые испытания:
 - футбол;
 - баскетбол;
 - волейбол.

Оценка производится по **100**-балльной системе в трех видах испытаний.

Минимальный положительный балл второго этапа вступительного испытания профессиональной направленности – 40 баллов. Итоговый балл второго этапа вступительного испытания профессиональной направленности определяется как сумма баллов всех выполненных упражнений.

Гимнастические тесты (максимально 45 б.):

1) самостоятельно разработанный комплекс общеразвивающих (разминающих) упражнений на 32 счета (счет ведется абитуриентом голосом от 1 до 32).

№	Оценивается	Ошибки	Снимаемые за ошибки баллы
1.	разнообразие, включенных в комплекс упражнений	повторы включенных в комплекс упражнений	от 1 до 10
2.	умение перейти из исходного положения стоя в положения сидя и (или) лежа и вернуться в положение стоя и слитность выполнения упражнений	нарушение исходных положений и слитности выполнения упражнения	от 1 до 10
3.	структура построения комплекса	нарушение структуры построения комплекса	от 1 до 10
4.	эстетичность выполнения упражнений	отсутствие эстетичности выполнения упражнений	от 1 до 10
5.	амплитуда движений	нарушение амплитуды движений	от 1 до 5

2) акробатическое упражнение: (максимально 40 б.):

исходное положение – основная стойка; шагом вперед равновесие (держат 3 счета) – выпрямляясь без приставления ноги, шаг вперед и кувырок вперед в присед, руки вперед –

перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 счета) – перекатом вперед в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись, руки вверх–наружу – исходное положение;

№	Оценивается	Ошибки	Снимаемые за ошибки баллы
1.	точность и слитность выполнения упражнений	не точность выполнения упражнений и отсутствие слитности	от 1 до 15
2.	темп выполнения упражнений	нарушение темпа выполнения упражнений	от 1 до 10
3.	эстетичность выполнения упражнений	отсутствие эстетичности упражнений	от 1 до 15

Гимнастические тесты оцениваются 3 экспертами, итоговым баллом является средний балл в каждом упражнении.

Игровой тест (максимально 15 б.):

1. Предполагает выполнение абитуриентом: 5 ударов ногой по футбольному мячу с задачей попасть в гандбольные ворота с расстояния 7м. по воздуху, 5 бросков в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска, 5 подач волейбольного мяча любым способом через сетку в волейбольную площадку стандартного размера.
2. При этом оценка выставляется следующим образом:

№	Игровые задания	Баллы за выполненные попытки				
		1	2	3	4	5
1.	Удары по воротам	1	1	1	1	1
2.	Волейбольные подачи	1	1	1	1	1
3.	Броски по кольцу	1	1	1	1	1

Каждая попытка оценивается в 1 балл.

Оценка результатов вступительных испытаний профессиональной направленности для абитуриентов старше 35-летнего возраста оценивается по тем же требованиям.

К испытаниям допускаются абитуриенты с наличием спортивной формы и паспорта.

**Оценочные таблицы для расчёта очков за вступительные испытания по
общей физической подготовке (ОФП) для поступающих на профили
физическая культура в образовательных учреждениях и физическая
культура с различным контингентом населения**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

количество повторений	очки	количество повторений	очки
<i>4.00-7.00</i>	<i>590.00</i>	19.00	720.92
8.00	600.00	20.00	726.14
9.00	614.29	21.00	731.37
10.00	628.57	22.00	736.00
11.00	642.86	23.00	737.91
12.00	657.14	24.00	739.83
13.00	671.43	25.00	741.74
14.00	685.71	26.00	743.66
15.00	700.00	27.00	745.57
16.00	705.23	28.00	747.48
17.00	710.46	29.00	750.00
18.00	715.69		

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

количество повторений	очки	количество повторений	очки
6.00-11.00	590.00	32.00	719.71
12.00	600.00	33.00	722.52
13.00	607.69	34.00	725.34
14.00	615.38	35.00	728.16
15.00	623.08	36.00	730.97
16.00	630.77	37.00	733.79
17.00	638.46	38.00	736.00
18.00	646.15	39.00	737.03
19.00	653.85	40.00	738.06
20.00	661.54	41.00	739.09
21.00	669.23	42.00	740.12
22.00	676.92	43.00	741.15
23.00	684.62	44.00	742.18
24.00	692.31	45.00	743.21
25.00	700.00	46.00	744.24
26.00	702.82	47.00	745.28
27.00	705.63	48.00	746.31
28.00	708.45	49.00	747.34
29.00	711.26	50.00	748.37
30.00	714.08	51.00	750.00
31.00	716.89		

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

см	очки	см	очки	см	очки	см	очки
<i>200.00-224.00</i>	<i>590.00</i>	244.00	676.00	263.00	719.03	282.00	739.75
225.00	600.00	245.00	680.00	264.00	720.50	283.00	740.29
226.00	604.00	246.00	684.00	265.00	721.96	284.00	740.82
227.00	608.00	247.00	688.00	266.00	723.43	285.00	741.36
228.00	612.00	248.00	692.00	267.00	724.89	286.00	741.89
229.00	616.00	249.00	696.00	268.00	726.35	287.00	742.43
230.00	620.00	250.00	700.00	269.00	727.82	288.00	742.97
231.00	624.00	251.00	701.46	270.00	729.28	289.00	743.50
232.00	628.00	252.00	702.93	271.00	730.75	290.00	744.04
233.00	632.00	253.00	704.39	272.00	732.21	291.00	744.57
234.00	636.00	254.00	705.86	273.00	733.67	292.00	745.11
235.00	640.00	255.00	707.32	274.00	735.14	293.00	745.65
236.00	644.00	256.00	708.78	275.00	736.00	294.00	746.18
237.00	648.00	257.00	710.25	276.00	736.54	295.00	746.72
238.00	652.00	258.00	711.71	277.00	737.07	296.00	747.25
239.00	656.00	259.00	713.18	278.00	737.61	297.00	747.79
240.00	660.00	260.00	714.64	279.00	738.14	298.00	748.33
241.00	664.00	261.00	716.11	280.00	738.68	299.00	748.86
242.00	668.00	262.00	717.57	281.00	739.22	300.00	750.00
243.00	672.00						

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

см	очки	см	очки	см	очки
<i>170.00 – 184.00</i>	<i>590.00</i>	206.00	701.83	227.00	737.34
185.00	600.00	207.00	703.66	228.00	738.01
186.00	605.00	208.00	705.49	229.00	738.68
187.00	610.00	209.00	707.32	230.00	739.35
188.00	615.00	210.00	709.15	231.00	740.02
189.00	620.00	211.00	710.98	232.00	740.69
190.00	625.00	212.00	712.81	233.00	741.36
191.00	630.00	213.00	714.64	234.00	742.03
192.00	635.00	214.00	716.47	235.00	742.70
193.00	640.00	215.00	718.30	236.00	743.37
194.00	645.00	216.00	720.13	237.00	744.04
195.00	650.00	217.00	721.96	238.00	744.71
196.00	655.00	218.00	723.79	239.00	745.38
197.00	660.00	219.00	725.62	240.00	746.05
198.00	665.00	220.00	727.45	241.00	746.72
199.00	670.00	221.00	729.28	242.00	747.39
200.00	675.00	222.00	731.11	243.00	748.06
201.00	680.00	223.00	732.94	244.00	748.73
202.00	685.00	224.00	734.77	245.00	750.00
203.00	690.00	225.00	736.00		
204.00	695.00	226.00	736.67		
205.00	700.00				

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

Т А Б Л И Ц А

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
4.05-3.51	590.00	3.31	647.50	3.12	695.00	2.53	731.11
3.50	600.00	3.30	650.00	3.11	697.50	2.52	732.94
3.49	602.50	3.29	652.50	3.10	700.00	2.51	734.77
3.48	605.00	3.28	655.00	3.09	701.83	2.50	736.00
3.47	607.50	3.27	657.50	3.08	703.66	2.49	737.34
3.46	610.00	3.26	660.00	3.07	705.49	2.48	738.68
3.45	612.50	3.25	662.50	3.06	707.32	2.47	740.02
3.44	615.00	3.24	665.00	3.05	709.15	2.46	741.36
3.43	617.50	3.23	667.50	3.04	710.98	2.45	742.70
3.42	620.00	3.22	670.00	3.03	712.81	2.44	744.04
3.41	622.50	3.21	672.50	3.02	714.64	2.43	745.38
3.40	625.00	3.20	675.00	3.01	716.47	2.42	746.72
3.39	627.50	3.19	677.50	3.00	718.30	2.41	748.06
3.38	630.00	3.18	680.00	2.59	720.13	2.40	750.00
3.37	632.50	3.17	682.50	2.58	721.96		
3.36	635.00	3.16	685.00	2.57	723.79		
3.35	637.50	3.15	687.50	2.56	725.62		
3.34	640.00	3.14	690.00	2.55	727.45		
3.33	642.50	3.13	692.50	2.54	729.28		
3.32	645.00						

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
5.10 – 4.46	590.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.45	600.00	4.12	682.50	3.41	729.15
4.44	602.50	4.11	685.00	3.40	730.36
4.43	605.00	4.10	687.50	3.39	731.57
4.42	607.50	4.09	690.00	3.38	732.79
4.41	610.00	4.08	692.50	3.37	734.00
4.40	612.50	4.07	695.00	3.36	735.22
4.39	615.00	4.06	697.50	3.35	736.00
4.38	617.50	4.05	700.00	3.34	736.59
4.37	620.00	4.04	701.21	3.33	737.18
4.36	622.50	4.03	702.43	3.32	737.77
4.35	625.00	4.02	703.64	3.31	738.36
4.34	627.50	4.01	704.86	3.30	738.95
4.33	630.00	4.00	706.07	3.29	739.54
4.32	632.50	3.59	707.29	3.28	740.13
4.31	635.00	3.58	708.50	3.27	740.72
4.30	637.50	3.57	709.72	3.26	741.31
4.29	640.00	3.56	710.93	3.25	741.90
4.28	642.50	3.55	712.14	3.24	742.49
4.27	645.00	3.54	713.36	3.23	743.08
4.26	647.50	3.53	714.57	3.22	743.67
4.25	650.00	3.52	715.79	2.21	744.26
4.24	652.50	3.51	717.00	3.20	744.85
4.23	655.00	3.50	718.22	3.19	745.44
4.22	657.50	3.49	719.43	3.18	746.03
4.21	660.00	3.48	720.64	3.17	746.62
4.20	662.50	3.47	721.86	3.16	747.21
4.19	665.00	3.46	723.07	3.15	747.80
4.18	667.50	3.45	724.29	3.14	748.39
4.17	670.00	3.44	725.50	3.13	748.98
4.16	672.50	3.43	726.72	3.12	750.00
4.15	675.00				
4.14	677.50				

Оценочная таблица по ОФП

Очки	Баллы	Очки	Баллы	Очки	Баллы
менее 1800 - неудовлетворительно		1996-2000	62	2107-2109	85
1800-1809	40	2001-2005	63	2110-2112	86
1810-1819	41	2006-2010	64	2113-2115	87
1820-1829	42	2011-2015	65	2116-2118	88
1830-1839	43	2016-2020	66	2119-2121	89
1840-1849	44	2021-2025	67	2122-2124	90
1850-1859	45	2026-2030	68	2125-2127	91
1860-1869	46	2031-2035	69	2128-2130	92
1870-1879	47	2036-2040	70	2131-2133	93
1880-1889	48	2041-2045	71	2134-2136	94
1890-1899	49	2046-2050	72	2137-2139	95
1900-1909	50	2051-2055	73	2140-2142	96
1910-1919	51	2056-2060	74	2143-2145	97
1920-1929	52	2061-2065	75	2146-2148	98
1930-1939	53	2066-2070	76	2149-2151	99
1940-1949	54	2071-2075	77	2152 и более	100
1950-1959	55	2076-2080	78		
1960-1969	56	2081-2085	79		
1970-1975	57	2086-2090	80		
1976-1980	58	2091-2095	81		
1981-1985	59	2096-2100	82		
1986-1990	60	2101-2103	83		
1991-1995	61	2104-2106	84		

Профиль:

Организационно-управленческая деятельность в физической культуре

Объемные требования к вступительному испытанию (письменному тестированию) по
избранному виду деятельности

Раздел 1. История физической культуры и спорта

Олимпийские игры в Древней Греции. Президенты МОК за историю существования этой организации. Участие России в олимпийском движении (1896-2020 гг.). Олимпийский комитет России: история создания, цели, задачи. Общая характеристика Олимпийской Хартии. Итоги участия спортсменов России в Олимпийских играх (летних и зимних). Основные этапы развития физической культуры и спорта в России.

Раздел 2. Основы правовых знаний

Понятие права. Отрасли российского права. Основное содержание Конституции Российской Федерации. Государство: его основные функции. Формы правления государства. Государственное устройство России. Принципы деятельности органов государства. Виды органов власти государства. Правовое государство: понятие и признаки. Виды законов в Российской Федерации. Объекты и субъекты гражданского права. Классификация юридических лиц. Право собственности и его виды.

Раздел 3. Экономика

Типы экономических систем и их отличительные признаки. Факторы производства и их структура. Рынок как особый институт организации социально-экономической системы общества. Многообразие рынков. Факторы, формирующие спрос. Закон спроса. Факторы, формирующие предложение. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие. Сущность конкуренции и ее разновидности. Государственное регулирование экономики. Предпринимательство и его виды. Денежная система. Понятие инфляции. Рынок труда. Занятость и безработица. Международное разделение труда и международная торговля. Экономический цикл и его основные фазы. Виды и функции налогов. Налоговая политика в Российской Федерации.

Литература для подготовки к тестированию:

Раздел 1. История физической культуры и спорта

1. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1. / Автор составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 784 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 2. / Автор составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 968 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное. пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2014. – 345 с.
4. Олимпийская хартия. – М.: «Советский спорт», 2018.
5. Починкин, А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием автора. Малаховка: МГАФК, 2019. – 178 с.
6. История физической культуры и спорта // Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – 423 с.
7. Твой олимпийский учебник. М.: Спорт, Человек Олимпия, 2018.

Раздел 2. Основы правовых знаний

1. Обществознание: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. А. Ф. Никитина. – М.: Просвещение, 2014. – 365 с.
2. Обществознание для абитуриентов / Под ред. В.Н. Князева, Л.Ш. Лозовского, Б.А. Райзберга, Д.Н. Землякова. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 512 с.
3. Обществознание. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. Под. ред. Л.Н. Боголюбова. - М.: Просвещение, 2014.
4. Обществознание. Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. Под. ред. Л.Н. Боголюбова, Н.И. Городецкой, А.И. Матвеева; М.: Просвещение, 2015 г.

Раздел 3. Экономика

1. Липсиц, И.В. Экономика. Учебник (10-11 классов) в двух книгах / И.В. Липсиц. – М.: Вита-Пресс, 2019. – 272 с.
2. Носова, С.С. Экономическая теория / С.С. Носова. – М.: 2011.

Система оценки знаний абитуриентов

Знания абитуриентов на экзамене по специализации оценивается по 100-бальной системе. Правильный ответ = 2,5 балла. Минимальное количество баллов на положительную оценку – 40 баллов.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Организационно-управленческая деятельность в физической культуре»

Для женщин

Испытание	Возраст					
	До 25 лет		26 – 45 лет		46 лет и выше	
	результат	балл				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до 160	0	-	-	-	-
	160-164	10	-	-	-	-
	165-169	13	-	-	-	-
	170-173	16	-	-	-	-
	174-180	19	-	-	-	-
	181-188	21	-	-	-	-
	188 и выше	25	-	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	12 и меньше	0	8 и меньше	0
	-	-	13-15	10	9-12	10
	-	-	16-17	13	13-15	13
	-	-	18-19	16	16-17	16
	-	-	20-22	19	18-19	19
	-	-	23-25	21	20-21	21
	-	-	26 и больше	25	22 и больше	25
Бег на 100 м (с)	18,2 и выше	0	-	-	-	-
	17,7- 18,1	10	-	-	-	-
	17,2-17,6	13	-	-	-	-
	16,7 - 17,1	16	-	-	-	-
	16,2-16,6	19	-	-	-	-
	16,1-15,7	21	-	-	-	-
	15,6 и ниже	25	-	-	-	-

Бег на 60 м (с)	-	-	14,0 и выше	0	15,2 и выше	0
	-	-	13,9-13,4	10	15,1 - 14,4	10
	-	-	13,3-12,8	13	14,3-13,6	13
	-	-	12,7-12,3	16	13,5- 12,9	16
	-	-	12,2-11,8	19	12,8 - 12,1	19
	-	-	11,7-11,4	21	12,0 -11,5	21
	-	-	11,3 и ниже	25	11,4 и ниже	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-5 и выше	0	-6 и выше	0	-7 и выше	0
	-4 +1	10	- 5 0	10	-6 -1	10
	+2 +4	13	+1 +3	13	0 +2	13
	+5 - +7	16	+4 +6	16	+3 +5	16
	+8 - +10	19	+7 +9	19	+6 +7	19
	+11 - +14	21	+10 +11	21	+8 +9	21
	+15 и ниже	25	+12 и ниже	25	+ 10 и ниже	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7 и меньше	0	5 и меньше	0	3 и меньше	0
	8	10	6	10	4	10
	9	11	7	11	5	11
	10	12	8	12	6	12
	11	14	9	14	7	14
	12	16	10	16	8	16
	13	18	11	18	9	18
	14	19	12	19	10	19
	15	20	13	20	11	20
	16	21	14	21	12	21
	17	22	15	22	13	22
	18	23	16	23	14	23
	19	24	17	24	15	24
	20 и больше	25	18 и больше	25	16 и больше	25

Для мужчин

Испытание	Возраст					
	До 25 лет		26 – 45 лет		46 лет и выше	
	результат	балл				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до 180	0	-	-	-	-
	180-189	10	-	-	-	-
	190-199	13	-	-	-	-
	200-209	16	-	-	-	-
	210-219	19	-	-	-	-
	220-229	21	-	-	-	-
	230 и выше	25	-	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	20 и меньше	0	16 и меньше	0
	-	-	21-23	10	17-20	10
	-	-	24-26	13	21-23	13
	-	-	27-29	16	24-25	16
	-	-	30-32	19	26-27	19
	-	-	33-35	21	28-30	21
	-	-	36 и больше	25	31 и больше	25
Бег на 100 м (с)	выше 15,0	0	-	-	-	-
	14,9 -14,7	10	-	-	-	-
	14,6-14,4	13	-	-	-	-
	14,3-14,0	16	-	-	-	-
	13,9- 13,6	19	-	-	-	-
	13,5-13,3	21	-	-	-	-
	13,2 и ниже	25	-	-	-	-
Бег на 60 м (с)	-	-	13,0 и выше	0	14,7 и выше	0
	-	-	12,9-12,4	10	14,6-14,0	10
	-	-	12,3-11,7	13	13,9-13,3	13
	-	-	11,6-11,0	16	13,2-12,6	16

	-	-	10,9-10,3	19	12,4 -11,7	19
	-	-	10,2-9,6	21	11,6-11,0	21
	-	-	9,5 и ниже	25	10,9 и ниже	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6 и выше	0	-8 и выше	0	- 9 и выше	0
	-5 - 0	10	-7 -2	10	-8 -2	10
	+1 - +3	13	-2 +1	13	-1 +1	13
	+4 - +6	16	+2 +4	16	+2 +3	16
	+7 - +9	19	+5 +6	19	+4 +5	19
	+10 - +12	21	+7 +8	21	+6 +7	21
	+13 и ниже	25	+9 и ниже	25	+8 и ниже	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	14 и меньше	0	8 и меньше	0	6 и меньше	0
	16	10	10	10	7	10
	18	11	12	11	8	11
	20	12	14	12	9	12
	22	14	16	14	10	14
	24	16	18	16	11	16
	26	18	20	18	12	18
	28	19	22	19	13	19
	30	20	24	20	14	20
	32	21	26	21	15	21
	34	22	28	22	16	22
	36	23	30	23	17	23
	38	24	32	24	18	24
	40 и больше	25	34 и больше	25	19 и больше	25

Направление подготовки

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

ПРОГРАММА

вступительных испытаний профессиональной направленности
)

Профиль: Лечебная физическая культура;

Профиль: Физическая реабилитация.

Профиль: Адаптивный спорт

Функции опорно-двигательной системы. Скелет туловища. Пояса конечностей и конечности. Скелет головы. Суставы, функция и форма. Строение и рост костей. Микроскопическое строение костной ткани. Строение костной ткани. Строение костей. Рост костей.

Мышцы и их функция. Зависимость деятельности мышц от нервной системы. Движения в суставах. Согласованность деятельности мышц - сгибателей и разгибателей. Основные группы мышц человеческого тела. Работа мышц. Органические соединения как источник энергии для работы мышц. Утомление мышц. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета мышц.

Развитие опорно-двигательной системы человека. Значение тренировки мышц. Искривление позвоночника, плоскостопие и их предупреждение. Влияние физической работы и физических упражнений на организм.

Кровообращение, Органы кровообращения. Сердце, его строение и функция. Большой круг кровообращения, малый круг кровообращения. Работа сердца, сердечный цикл. Регуляция работы сердца. Кровяное давление. Пульс. Скорость тока крови. Причины заболеваний сердечно-сосудистой системы. Значение тренировки сердца для предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при кровотечениях.

Дыхание. Значение дыхания. Воздухоносные пути. Лёгкие. Дыхательные движения. Жизненная емкость лёгких. Обмен газов в лёгких. Обмен газов в тканях. Регуляция дыхания. Дыхательные рефлексы. Искусственное дыхание. Болезни органов дыхания и их предупреждение. Нервная и гуморальная регуляция дыхательных движений.

Питание и здоровье. Основные принципы сбалансированности питания. Аэробные упражнения - ключ к гармонии тела и души.

Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечения. Оказание первой помощи при ушибах, сотрясениях мозга. Характеристика переломов. Первая помощь при растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего в безопасное место. Оказание первой помощи при термических ожогах.

Характеристика наиболее распространенных инфекционных болезней, причины их возникновения. Меры профилактики инфекций.

Первая медицинская помощь при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания. Способы искусственной вентиляции легких. Первая медицинская помощь при обморожениях.

Здоровье человека — общие понятия, основные факторы, формирующие здоровье. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Умственная и физическая работоспособность. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

Методы закаливания организма. Формы закаливающих процедур, их физиологическое

влияние на организм человека.

Курение, его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение, его влияние на здоровье окружающих. Общая характеристика наркомании и токсикомании. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Меры профилактики наркозависимости. Общее понятие алкоголизма. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Характеристика заболеваний, передаваемых половым путем. Меры профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции, меры профилактики.

Физические упражнения и их физиологическое воздействие на организм. Физические упражнения как проявление условно-рефлекторной деятельности человека. Тренировка - сложный процесс образования временных связей в коре головного мозга. Критерии дозировки физической нагрузки в занятии.

Понятие об утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренировке - как следствие неправильной дозировки физической нагрузки.

Самоконтроль с использованием антропометрических измерений.

Соматоскопия. Определение телосложения, осанки, формы грудной клетки, начальное выявление возможных асимметрий, искривления позвоночника, плоскостопия.

Понятие о физическом развитии. Индексы, стандарты физического развития.

Общая характеристика физических качеств. Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Общая биология. Основы биологии клетки. Индивидуальное развитие организмов. Основы генетики.

Олимпийское движение и движение Фэйр Плей. Олимпийские игры античности (история возникновения, виды состязаний, награды и наказания, причины прекращения проведения Игр). Олимпийские игры современности: Пьер де Кубертен и его роль в возрождении Олимпийских игр, МОК и его роль в проведении ОИ, НОК и его роль в проведении ОИ девиз, символика и ритуалы и значение Олимпийских игр, Олимпийские виды спорта (зимние, летние), движение Фэйр Плей, Паралимпийское движение.

Понятия физической культуры и спорта: спорт, физическая культура, физическое упражнение, активный отдых, физическое развитие, физическая подготовка (общая и специальная), Физическая культура и личность, физическая культура и общество, функции физической культуры.

Физические качества и физическая подготовка человека. Понятия: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности (ловкость) – как физические качества, упражнения, с помощью которых можно развивать эти качества, тестовые упражнения для оценки развития этих качеств.

Формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательных организациях: урочные (урок в школе, спортивный час группы продленного дня, спортивная тренировка, занятие под руководством инструктора); самостоятельные (утренняя гимнастика, рекреативные подвижные и спортивные игры, самостоятельные занятия физическими упражнениями - плавание, катание на лыжах, велосипедах, роликовых коньках...), физкультминутки и физкультпаузы, прогулки, походы); массовые: активные перемены, спортивные праздники, спортивные соревнования, Дни здоровья, физкультурные досуги)

Разделы программы предмета Физическая культура в общеобразовательных организациях (школе):

- легкая атлетика: содержание раздела, безопасность при проведении занятий;
- гимнастика с элементами акробатики: содержание раздела, безопасность при проведении занятий;
- спортивные игры: содержание раздела, правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, стритбол, флорбол, лапта, городки, сквош, гандбол); безопасность при проведении занятий;
- лыжная подготовка: содержание раздела, безопасность при проведении занятий;

- плавание: содержание раздела, безопасность при проведении занятий;
- подвижные игры: правила и условия проведения;
- туризм: содержание раздела, безопасность при проведении занятий

Примеры упражнений, выполняемые на спортивном оборудовании (шведская стенка, канат, перекладина, гимнастическая скамейка) и со спортивным инвентарем (гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, обруч, мячи (игровые, набивные, фитбол-мяч), гантели, гири, жгуты, эспандеры)

Безопасность занятий физическими упражнениями (требования к одежде и обуви; требования к месту проведения занятий; требования к инвентарю и оборудованию; правила поведения на занятиях, требования к питьевому режиму и режиму питания, требования к разминке и заключительной части занятия; регулирование нагрузки на занятии)

Правила соревнований по видам спорта, изучаемым по школьной программе предмета Физическая культура. Организация и проведение школьных соревнований. Положение о соревнованиях. Виды соревнований и способы их проведения. Способы оценки спортивных результатов. Президентские спортивные игры, Президентские состязания, Олимпиада школьников по физической культуре.

Физкультурно-оздоровительные технологии (содержание по выбору абитуриента (оздоровительная ходьба, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, виды аэробики, пилатес, каланетика, виды йоги, скандинавская ходьба...))

Здоровый образ жизни (понятие, содержание ЗОЖ; дневник самоконтроля; способы закаливания и требования к проведению закаливающих процедур; формирование осанки и свода стопы (предотвращение плоскостопия), профилактика нарушений зрения; вредные привычки, полезные привычки, режим дня; требования к питанию, контроль здоровья)

ВФСК ГТО (история ГТО (основные вехи); ступени ГТО; принципы, цели и задачи ГТО; знаки отличия ГТО и требования к их присвоению, тесты ГТО)

Пожары в жилых помещениях и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения на дороге велосипедистов и водителя мопеда. Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасного поведения при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само и взаимопомощь терпящих бедствие на воде. Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные криминогенные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно-опасных объектах, химических, взрывопожароопасных на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

Загрязнение окружающей природной среды. Понятие о ПДК загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Военный конфликт, вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности. Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, профилактика утомления. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье, как общая составляющая здоровья человека и общества. Особенности физического и психического развития человека, развития и укрепление волевых чувств, зрелости. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Основные вредные привычки. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и её отрицательные последствия на здоровье человека. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Первая медицинская помощь при отравлениях АХОВ. Первая помощь при утоплении. Первая помощь при неотложных состояниях. Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте. Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой при ранениях. Понятия об асептике и антисептике. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ РАБОТА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПОП «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОПОП «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

Часть 1. Задания с выбором одного правильного ответа. Состоит из 30 заданий. К каждому заданию приводится 4 варианта ответов, один из которых правильный. За правильный ответ ставится 1 балл. Максимум 30 баллов.

Часть 2. Задания на установление соответствия или последовательности. Состоит из 5 заданий. В приведенных ответах надо установить соответствие или последовательность действий или явлений. За правильный ответ ставится 4 балла. Максимум 20 баллов.

Часть 3. Задания открытого типа для проверки терминов. Состоит из 5 заданий. Необходимо завершить определение или утверждение, которое образует истинное высказывание, и вписать соответствующее слово или словосочетание. За правильный ответ ставится 4 балла. Максимум 20 баллов.

Часть 4. Задания с развёрнутым ответом. Состоит из 5 заданий. Необходимо составить развернутый свободный ответ на предложенный вопрос. За полный ответ ставится 6 баллов. Максимум 30 баллов.

ИТОГО: 100 баллов.

ОПОП «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ»

Часть 1. Задания с выбором одного правильного ответа. Состоит из 20 заданий. К каждому заданию приводится 4 варианта ответов, один из которых правильный. За правильный ответ ставится 2 балла. Максимум 40 баллов.

Часть 2. Задания на установление соответствия или последовательности. Состоит из 5 заданий. В приведенных ответах надо установить соответствие или последовательность действий или явлений. За правильный ответ ставится 5 баллов. Максимум 25 баллов.

Часть 3. Задания открытого типа для проверки терминов. Состоит из 5 заданий. Необходимо завершить определение или утверждение, которое образует истинное высказывание, и вписать соответствующее слово или словосочетание. За правильный ответ ставится 5 баллов. Максимум 25 баллов.

Часть 4. Задания с развёрнутым ответом. Состоит из 2 заданий. Необходимо составить развернутый свободный ответ на предложенный вопрос. За полный ответ ставится 5 баллов. Максимум 10 баллов.

ИТОГО: 100 баллов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ 49.03.02

- Сивоглазов, В. И. Биология. 11 класс. Общая биология. (базовый). Электронная форма учебника: учебник / И. Б. Агафонова, Е. Т. Захарова; В. И. Сивоглазов .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022
- Захаров, В. Б. Биология. 11 класс (углубленный). Электронная форма учебника: учебник / С. Г. Мамонтов, Н. И. Сонин, Е. Т. Захарова; В. Б. Захаров .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022
- Никишов, А.И. Биология. Человек и его здоровье. 9 класс : учебник для учащихся 9-го класса общеобразоват. организаций / Н.А. Богданов; ред. А.И. Никишов; А.И. Никишов .— Москва : ВЛАДОС, 2021 .— 274 с. : ил.
- Хренников, Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Электронная форма учебника : учебник / Н.В. Гололобов, Л.И. Лыняная, М.В. Маслов; Б.О. Хренников .— Москва : Просвещение, 2023
- Хренников, Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Электронная форма учебника : учебник / Н.В. Гололобов, Л.И. Лыняная, М.В. Маслов; Б.О. Хренников .— Москва : Просвещение, 2023
- Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Электронная форма учебника : учебник / В. А. Горский; С. В. Ким .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс. Электронная форма учебника : учебник / Е. С. Палехова; А. П. Матвеев .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022
- Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях .— Москва : Просвещение, 2023
- Смирнов А.Т. ОБЖ. 10-11класс. Учебник. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник. ФГОС. Издательство: Просвещение (ФП) - 2017, - 264 с.
- Новик, И. М. Медицинская подготовка: учеб. пособие для 10–11 кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / И. М. Новик, Н. К. Колян, Ж. Э. Мазец. – Минск : Белорусская Энциклопедия имени Петруся Бровки, 2020. – 240 с. : ил
- Цузмер А.М., Петрищина О.Л. «Человек» (анатомия, физиология, гигиена) Учебник для 8 кл. Из-во «Просвещение», 1978 г.
- Цузмер А.М., Петрищина О.Л. «Биология» (человек и его здоровье). Учебник для 9 кл. Из-во «Просвещение», 1986 г.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профили подготовки: лечебная физическая культура и физическая реабилитация

Для женщин

Испытание	Возраст					
	До 25 лет		26 – 45 лет		46 лет и выше	
	результат	балл				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до 160	0	-	-	-	-
	160-164	10	-	-	-	-
	165-169	13	-	-	-	-
	170-173	16	-	-	-	-
	174-180	19	-	-	-	-
	181-188	21	-	-	-	-
	188 и выше	25	-	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	12 и меньше	0	8 и меньше	0
	-	-	13-15	10	9-12	10
	-	-	16-17	13	13-15	13
	-	-	18-19	16	16-17	16
	-	-	20-22	19	18-19	19
	-	-	23-25	21	20-21	21
	-	-	26 и больше	25	22 и больше	25
Бег на 100 м (с)	18,2 и выше	0	-	-	-	-
	17,7- 18,1	10	-	-	-	-
	17,2-17,6	13	-	-	-	-
	16,7 - 17,1	16	-	-	-	-
	16,2-16,6	19	-	-	-	-
	16,1-15,7	21	-	-	-	-
	15,6 и ниже	25	-	-	-	-

Бег на 60 м (с)	-	-	14,0 и выше	0	15,2 и выше	0
	-	-	13,9-13,4	10	15,1 - 14,4	10
	-	-	13,3-12,8	13	14,3-13,6	13
	-	-	12,7-12,3	16	13,5- 12,9	16
	-	-	12,2-11,8	19	12,8 - 12,1	19
	-	-	11,7-11,4	21	12,0 -11,5	21
	-	-	11,3 и ниже	25	11,4 и ниже	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-5 и выше	0	-6 и выше	0	-7 и выше	0
	-4 +1	10	- 5 0	10	-6 -1	10
	+2 +4	13	+1 +3	13	0 +2	13
	+5 - +7	16	+4 +6	16	+3 +5	16
	+8 - +10	19	+7 +9	19	+6 +7	19
	+11 - +14	21	+10 +11	21	+8 +9	21
	+15 и ниже	25	+12 и ниже	25	+ 10 и ниже	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	7 и меньше	0	5 и меньше	0	3 и меньше	0
	8	10	6	10	4	10
	9	11	7	11	5	11
	10	12	8	12	6	12
	11	14	9	14	7	14
	12	16	10	16	8	16
	13	18	11	18	9	18
	14	19	12	19	10	19
	15	20	13	20	11	20
	16	21	14	21	12	21
	17	22	15	22	13	22
	18	23	16	23	14	23
	19	24	17	24	15	24
	20 и больше	25	18 и больше	25	16 и больше	25

Для мужчин

Испытание	Возраст					
	До 25 лет		26 – 45 лет		46 лет и выше	
	результат	балл				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до 180	0	-	-	-	-
	180-189	10	-	-	-	-
	190-199	13	-	-	-	-
	200-209	16	-	-	-	-
	210-219	19	-	-	-	-
	220-229	21	-	-	-	-
	230 и выше	25	-	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	20 и меньше	0	16 и меньше	0
	-	-	21-23	10	17-20	10
	-	-	24-26	13	21-23	13
	-	-	27-29	16	24-25	16
	-	-	30-32	19	26-27	19
	-	-	33-35	21	28-30	21
	-	-	36 и больше	25	31 и больше	25
Бег на 100 м (с)	выше 15,0	0	-	-	-	-
	14,9 -14,7	10	-	-	-	-
	14,6-14,4	13	-	-	-	-
	14,3-14,0	16	-	-	-	-
	13,9- 13,6	19	-	-	-	-
	13,5-13,3	21	-	-	-	-
	13,2 и ниже	25	-	-	-	-
Бег на 60 м (с)	-	-	13,0 и выше	0	14,7 и выше	0
	-	-	12,9-12,4	10	14,6-14,0	10
	-	-	12,3-11,7	13	13,9-13,3	13
	-	-	11,6-11,0	16	13,2-12,6	16
	-	-	10,9-10,3	19	12,4 -11,7	19
	-	-	10,2-9,6	21	11,6-11,0	21
	-	-	9,5 и ниже	25	10,9 и ниже	25

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	-6 и выше	0	-8 и выше	0	- 9 и выше	0
	-5 - 0	10	-7 -2	10	-8 -2	10
	+1 - +3	13	-2 +1	13	-1 +1	13
	+4 - +6	16	+2 +4	16	+2 +3	16
	+7 - +9	19	+5 +6	19	+4 +5	19
	+10 - +12	21	+7 +8	21	+6 +7	21
	+13 и ниже	25	+9 и ниже	25	+8 и ниже	25
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	14 и меньше	0	8 и меньше	0	6 и меньше	0
	16	10	10	10	7	10
	18	11	12	11	8	11
	20	12	14	12	9	12
	22	14	16	14	10	14
	24	16	18	16	11	16
	26	18	20	18	12	18
	28	19	22	19	13	19
	30	20	24	20	14	20
	32	21	26	21	15	21
	34	22	28	22	16	22
	36	23	30	23	17	23
	38	24	32	24	18	24
	40 и больше	25	34 и больше	25	19 и больше	25

Направление подготовки 49.03.04 «Спорт»

Профили:

Спортивная подготовка в БАСКЕТБОЛЕ

Штрафные броски – 10 бросков (максимум 15 баллов)

1-3 попадания – 0 баллов	8 попаданий – 9 балла
4 попадания – 1 балла	9 попаданий – 12 балла
5 попаданий – 3 баллов	10 попаданий – 15 баллов
6 попаданий – 5 баллов	
7 попаданий – 7 баллов	

Броски трех очковые – 10 бросков (максимум 20 баллов)

1-2 попадания – 0 баллов	7 попадания – 10 баллов
3 попадания – 1 балла	8 попадания – 13 баллов
4 попаданий – 3 балла	9 попаданий – 16 баллов
5 попаданий – 5 балла	10 попаданий – 20 баллов
6 попаданий – 7 балла	

Передачи в квадрат 0,5м.Х 0,5м. с расстояния 10 метров одной рукой от плеча – 4 правой рукой, 4 левой (максимум 16 баллов)

1-2 попадания – 0 балл	6 попадания – 10 балла
3 попадания – 1 балл	7 попадания – 13 балла
4 попадания – 4 балла	8 попаданий – 16 баллов
5 попадания – 7 балла	

Двусторонняя игра

Оценка техники – (максимум 30 баллов (из них)):

Техника защиты: техника передвижений

Техника овладения (подборы, перехваты, вырывания...)

Техника нападения: остановки, повороты, обманные движения

Техника бросков

Техника ловли, передач, ведения

Оценка тактики игры – (максимум 19 баллов (из них)):

Тактика защиты: индивидуальные защитные действия (выбор позиции, стойки и др.) – от 1 до 10 баллов

Групповые защитные действия (противодействие заслонам и др.)

Командные защитные действия (подстраховка, переключения и др.)

Абитуриент, набравший в одном из нормативов 0 баллов, к дальнейшему участию в испытаниях не допускается.

Абитуриент, набравший суммарно менее 40 баллов, получает оценку «неудовлетворительно» и к дальнейшему участию в испытаниях не допускается.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в баскетболе**Т А Б Л И Ц А Д Л Я Р А С Ч Е Т А О Ч К О В В П Р Ы Ж К А Х В Д Л И Н У С М Е С Т А (Ю Н О Ш И)**

СМ.	баллы	СМ.	баллы	СМ.	баллы
До 220	0	240-244	11	265 и бол.	20
221-224	1	245-249	13		
225-229	3	250-254	15		
230-234	5	255-259	17		
235-239	8	260-264	19		

Т А Б Л И Ц А Д Л Я Р А С Ч Е Т А О Ч К О В В П Р Ы Ж К А Х В Д Л И Н У С М Е С Т А (Д Е В У Ш К И)

СМ.	баллы	СМ.	баллы	СМ.	баллы
До 184	0	205-209	11	230 и более	20
185-189	1	210-214	13		
190-194	3	215-219	15		
195-199	5	220-224	17		
200-204	8	225-229	19		

Т А Б Л И Ц А Д Л Я Р А С Ч Е Т А О Ч К О В В н о р м а т и в е П О Д Т Я Г И В А Н И Е Н А В Ы С О К О Й П Е Р Е К Л А Д И Н Е (Ю Н О Ш И)

КОЛ-ВО РАЗ	баллы	КОЛ-ВО РАЗ	баллы	КОЛ-ВО РАЗ	баллы
1-7	0	12	9	17	17
8	1	13	11	18	18
9	3	14	13	19	19
10	5	15	15	20 и более.	20
11	7	16	16		

Т А Б Л И Ц А ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В нормативе СТИБАНИИ- РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ) кол-во раз	баллы	КОЛ-ВО РАЗ	баллы	КОЛ-ВО РАЗ	баллы
0-11	0	24-26	6	39-42	16
12-14	1	27-29	8	42-45	18
15-17	2	30-32	10	45 и более.	20
18-20	3	33-35	12		
21-23	4	36-38	14		

**Т А Б Л И Ц А ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В нормативе ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 40 сек.
(ЮНОШИ)**

Метров.	баллы	метры	баллы	метры	баллы
до 181	0	210-216	9	238 и более	20
182-188	1	217-223	11		
189-195	3	224-230	13		
196-202	5	224-230	15		
203-209	7	231-237	17		

**Т А Б Л И Ц А ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В нормативе ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 40 сек.
(ДЕВУШКИ)**

Метров.	баллы	метры	баллы	метры	баллы
до 154	0	180-185	9	210 и более	20
155-161	1	186-191	11		
162-167	3	192-197	13		
168-173	5	198-203	15		
174-179	7	204-209	17		

Тройной прыжок с места. Испытуемый со стартовой отметки выполняет первый прыжок толчком двух ног, последующие – попеременно левой и правой ногой. Длина прыжка измеряется с точностью до 1см. Испытуемому дается три попытки, засчитывается лучший результат.

ДЕВУШКИ

7 м – 20 баллов
6, 80 м – 18 баллов
6, 60 м – 16 баллов
6, 40 м – 14 баллов
6, 20 м – 12 баллов
6 м – 10 баллов
5, 8 м – 8 баллов
5, 6 м – 6 баллов
5, 4 м – 4 балла
5, 2 м – 2 балла
5 м – 0 баллов

ЮНОШИ

8 м – 20 баллов
7, 80 м – 18 баллов
7, 60 м – 16 баллов
7, 40 м – 14 баллов
7, 20 м – 12 баллов
7 м – 10 баллов
6, 8 м – 8 баллов
6, 6 м – 6 баллов
6, 4 м – 4 балла
6, 2 м – 2 балла
6 м – 0 баллов

Прыжок в высоту с места. Высота прыжка измеряется с точностью до 1см. Испытуемому дается три попытки, засчитывается лучший результат.

ДЕВУШКИ

55 см. и более – 20 баллов
52-54 – 18 баллов
49-51 – 15 баллов
46-48 – 12 баллов
43-45 – 9 баллов
40-42 – 7 баллов
37-39 – 5 баллов
34-36 – 3 балла
31-33 см. – 1 балла
Менее 30 см – 0 баллов

ЮНОШИ

65 см. и более – 20 баллов
62-64 – 18 баллов
59-61 – 15 баллов
56-58 – 12 баллов
53-55 – 9 баллов
50-52 – 7 баллов
47-49 – 5 баллов
44-46 – 3 балла
41-43 – 1 балла
менее 40 см. – 0 баллов

Спортивная подготовка в ВОЛЕЙБОЛЕ

1. *Передача двумя руками сверху в кругу диаметром 1 метр, на высоту 1 – 1,5 метра (максимум 10 баллов).*

20 раз – 20 баллов	13 раз – 13 балла	6 раз – 6 баллов
19 раз – 19 баллов	12 раз – 12 балла	5 раз – 5 баллов
18 раз – 18 баллов	11 раз – 11 балла	4 раз – 4 баллов
17 раз – 17 баллов	10 раз – 10 балла	3 раз – 3 баллов
16 раз – 16 баллов	9 раз – 9 баллов	2 раз – 2 баллов
15 раз – 15 баллов	8 раз – 8 баллов	1 раз – 1 баллов
14 раз – 14 балла	7 раз – 7 баллов	

2. *Подача по зонам 1, 5, 6 по заданию преподавателя (максимум 15 баллов)*

3 подачи – 20 баллов

2 подачи – 12 баллов

1 подача – 6 баллов

Эксперты оценивается сложность и агрессивность подачи, что может быть оценено комиссией от 1 до 5 баллов

3. *Нападающий удар по зонам 1 и 5 из зон 4 и 2. Из каждой зоны делается по 3 попытки по зонам 1 и 5. Итого 12 попыток (максимум 15 баллов).*

12 раз - 20 баллов	6 раз – 8 баллов
11 раз- 18 баллов	5 раз – 6 баллов
10 раз- 16 баллов	4 раза – 4 балла
9 раз – 14 баллов	3 раза – 2 балла
8 раз – 12 баллов	1-2 раз – 0 баллов
7 раз – 10 баллов	

4. Прием подачи в зонах 1 и 5 с доводкой в зону 3. В каждой зоне выполняется по 5 попыток (максимум 15 баллов).

10 раз - 20 баллов	5 раз - 10 баллов
9 раз - 18 баллов	4 раза – 8 баллов
8 раз -16 баллов	3 раза – 6 баллов
7 раз – 14 баллов	2 раза – 4 балла
6 раз - 12 баллов	1 раз – 2 балла

5. *В пятом нормативе оценивается тактический рисунок игры каждого абитуриента (максимум 20 баллов).*

Тактика подач – от 0 до 6 баллов

Тактика вторых передач – от 0 до 6 баллов

Тактика нападающих ударов – от 0 до 6 баллов

Тактические действия в защите (блок, страховка) – от 0 до 6 баллов

Абитуриент, набравший в одном из нормативов 0 баллов, к дальнейшему участию в испытаниях не допускается.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в волейболе

1. **Бег 30 метров.** Испытания проводятся по общепринятой методике, старт высокий «стойка волейболиста». Испытуемому разрешено использовать две попытки.

ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
5,4 сек – 20 баллов	4,6 сек – 20 баллов
5,5 сек – 18 баллов	4,8 сек – 18 баллов
5,6 сек – 16 баллов	4,9 сек – 16 баллов
5,7 сек – 14 баллов	5,0 сек – 14 баллов
5,8 сек – 12 баллов	5,1 сек – 12 баллов
5,9 сек – 10 баллов	5,2 сек – 10 баллов
6,0 сек – 8 баллов	5,3 сек – 8 баллов
6,1 сек – 6 баллов	5,4 сек – 6 баллов
6,2 сек – 4 балла	5,5 сек – 4 балла
6,3 сек – 2 балла	5,6 сек – 2 балла
6,4 сек – 0 баллов	5,7 сек – 0 баллов

2. **Бег 92 метра в пределах границ волейбольной площадки («ёлочка»).** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером. Испытуемому разрешено использовать две попытки.

ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
26 сек – 20 баллов	24 сек – 20 баллов
26,5 сек – 18 баллов	24,5 сек – 18 баллов
27 сек – 16 баллов	25 сек – 16 баллов
27,5 сек – 14 баллов	25,5 сек – 14 баллов
28 сек – 12 баллов	26 сек – 12 баллов
28,5 сек – 10 баллов	26,5 сек – 10 баллов
29 сек – 8 баллов	27 сек – 8 баллов
29,5 сек – 6 баллов	27,5 сек – 6 баллов
30 сек – 4 балла	28 сек – 4 балла
30,5 сек – 2 балла	28,5 сек – 2 балла
31 сек – 0 баллов	29 сек – 0 баллов

3. **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке.** Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову, прыжок и бросок вперед. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
12 м – 20 баллов	16 м – 20 баллов
11,75 м – 18 баллов	15,75 м – 18 баллов
11,50 м – 16 баллов	15,50 м – 16 баллов
11,25 м – 14 баллов	15,25 м – 14 баллов
11 м – 12 баллов	15 м – 12 баллов
10,75 м – 10 баллов	14,75 м – 10 баллов
10,50 м – 8 баллов	14,50 м – 8 баллов
10,25 м – 6 баллов	14,25 м – 6 баллов
10 м – 4 балла	14 м – 4 балла
9,75 м – 2 балла	13,75 м – 2 балла
9,50 м – 0 баллов	13,50 м – 0 баллов

4. **Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин/кол-во раз).** Выполняется из исходного положения: лежа на спине (на мате/на полу), руки за головой «в замок», лопатки касаются пола/мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями коленей (бёдер), с последующим возвратом в исходное положение.

ДЕВУШКИ

40 раз – 20 баллов
39 раз – 19 баллов
38 раз – 18 баллов
37 раз – 17 баллов
36 раз – 16 баллов
35 раз – 15 баллов
34 раз – 14 баллов
33 раз – 13 баллов
32 раз – 12 баллов
31 раз – 11 баллов
30 раз – 10 баллов
29 раз – 9 баллов
28 раз – 8 баллов
27 раз – 7 баллов
26 раз – 6 баллов
25 раз – 5 баллов
24 раза – 4 балла
23 раза – 3 балла
22 раза – 2 балла
21 раз – 1 балл
0 - 20 раз – 0 баллов

ЮНОШИ

45 раз – 20 баллов
44 раза – 19 баллов
43 раза – 18 баллов
42 раза – 17 баллов
41 раз – 16 баллов
40 раз – 15 баллов
39 раз – 14 баллов
38 раз – 13 баллов
37 раз – 12 баллов
36 раз – 11 баллов
35 раз – 10 баллов
34 раза – 9 баллов
33 раза – 8 баллов
32 раза – 7 баллов
31 раз – 6 баллов
30 раз – 5 баллов
29 раз – 4 балла
28 раз – 3 балла
27 раз – 2 балла
26 раз – 1 балл
0 - 25 раз – 0 баллов

5. **Тройной прыжок с места.** Испытуемый со стартовой отметки выполняет первый прыжок толчком двух ног, последующие – попеременно левой и правой ногой. Длина прыжка измеряется с точностью до 1 см. Испытуемому дается три попытки, засчитывается лучший результат.

ДЕВУШКИ

7 м – 20 баллов
6, 80 м – 18 баллов
6, 60 м – 16 баллов
6, 40 м – 14 баллов
6, 20 м – 12 баллов
6 м – 10 баллов
5, 8 м – 8 баллов
5, 6 м – 6 баллов
5, 4 м – 4 балла
5, 2 м – 2 балла
5 м – 0 баллов

ЮНОШИ

8 м – 20 баллов
7, 80 м – 18 баллов
7, 60 м – 16 баллов
7, 40 м – 14 баллов
7, 20 м – 12 баллов
7 м – 10 баллов
6, 8 м – 8 баллов
6, 6 м – 6 баллов
6, 4 м – 4 балла
6, 2 м – 2 балла
6 м – 0 баллов

Спортивная подготовка в ТЕННИСЕ

1. Крученые удары в стенку с расстояния min 2,5 м. в квадрат 50см x 50 см.-

Справа:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

Слева:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

2. Резанные удары в стенку с расстояния min 2,5 м. в квадрат 50см x 50 см. –

Справа:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

Слева:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

3. Удары с лета с расстояния min 2,5 м. в квадрат 50см x 50 см. –

Справа:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

Слева:

1-5 – 0 баллов
6- 5 баллов
7- 6 баллов
8- 7 баллов
9- 8 баллов
10- 10 баллов

4. Поддача – 5 ударов в правый квадрат, 5 ударов в левый квадрат (максимум 14 баллов).

1-5 подач – 0 баллов
6 подач – 5 баллов
7 подач - 7 баллов
8 подача - 10 баллов
9 подач - 13 баллов
10подач – 15 баллов

Экспертно оценивается сила и агрессивность подачи (1-8 баллов)

5. Двусторонняя игра – оценивается двумя экспертами максимум 17 баллов, по следующей схеме.

В экспертную оценку входит исполнение технических приемов тенниса, игровое мышление, выполнение тактических комбинаций. Выставляется средняя арифметическая оценка двух экспертов.

Абитуриент, набравший в одном из нормативов 0 баллов, к дальнейшему участию в конкурсе не допускается.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в теннисе

Юноши

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов	25 баллов
Бег 30 м, с	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	225-235	236-245	246-255	256-265	266-275
«Челночный» бег 6*8м, с	15,9-16,8	14,9-15,8	13,9-14,8	12,9-13,8	11,4-12,8
Метание набивного мяча 1 кг движением подачи, м	10-12 м	13-15м	16-18м	19-20м	21-22м

Девушки

	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов	25 баллов
Бег 30 м, с	5	4,8	4,7	4,6	4,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190-200	201-210	211-216	217-224	225-235
«Челночный» бег 6*8м, с	16,5-17,5	15,5-16,4	14,5-15,4	13,5-14,4	12,4-13,4
Метание набивного мяча 1кг движением подачи, м	8-9м	10-12м	13-15м	16-17м	18-19м

Спортивная подготовка в ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Вступительное испытание №1

Лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье:

Демонстрация техники имитации попеременного двушажного хода с палками на подъёме.
2-х кратное прохождение участка 70-100 м. со слабой и соревновательной интенсивностью

Прыжки с трамплина:

Демонстрация имитации отрыва от стола высотой до 1.1 метра

Фристайл:

Прыжки на батуте (сальто) 2-х кратное выполнение упражнений по заданию экзаменатора.

Горнолыжный спорт:

Демонстрация имитации поворотов различного радиуса на учебном склоне протяженностью 70 -100 м. со слабой и соревновательной интенсивностью

Сноубординг:

Демонстрация стоек преодоления прямых и косых спусков, согласованности работе рук и ног при выполнении связанных поворотов.

Техника оценивается тремя экспертами по таблице 1. Итоговый балл - средний балл суммы 2-х попыток 3-х экспертов.

Таблица 1

	Не владеет техникой	Грубые ошибки	Мелкие ошибки	Без ошибок
1 попытка	0	2	6	10
2 попытка	0	2	6	10

Вступительное испытание №2

Кросс: мужчины-5 км., женщины-2,5км.

Лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье (оцениваются по табл.2)

Таблица 2

Мужчины– 5 км,(мин.,сек)								Женщины – 2,5км, (мин.,сек)							
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	23.00	16	21.45	26	20.45			6	13.15	16	12.25	26	11.35
		7	22.55	17	21.40	27	20.35			7	13.10	17	12.20	27	11.30
		8	22.50	18	21.35	28	20.25			8	13.05	18	12.15	28	11.25
		9	22.40	19	21.30	29	20.15			9	13.00	19	12.10	29	11.20
		10	22.30	20	21.25	30	20.05			10	12.55	20	12.05	30	11.15
1	25.00	11	22.20	21	21.20	31	19.55	1	15.00	11	12.50	21	12.00	31	11.10
2	23.50	12	22.10	22	21.15	32	19.45	2	13.55	12	12.45	22	11.55	32	11.05
3	23.30	13	22.00	23	21.10	33	19.35	3	13.45	13	12.40	23	11.50	33	11.00
4	23.20	14	21.55	24	21.05	34	19.25	4	13.35	14	12.35	24	11.45	34	10.55
5	23.10	15	21.50	25	20.55	35	19.15	5	13.25	15	12.30	25	11.40	35	10.50

Кросс: мужчины-5 км., женщины-2,5км.

Фристайл, сноубординг, горнолыжный спорт, прыжки с трамплина (оцениваются по табл.3)

Таблица 3

Мужчины– 5 км,(мин.,сек)								Женщины – 2,5км, (мин.,сек)							
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	24.00	16	22.45	26	21.45			6	13.45	16	12.55	26	12.05
		7	23.55	17	22.40	27	21.35			7	13.40	17	12.50	27	12.00
		8	23.50	18	22.35	28	21.25			8	13.35	18	12.45	28	11.55
		9	23.40	19	22.30	29	21.15			9	13.30	19	12.40	29	11.50
		10	23.30	20	22.25	30	21.05			10	13.25	20	12.35	30	11.45
1	26.00	11	23.20	21	22.20	31	20.55	1	16.00	11	13.20	21	12.30	31	11.40
2	24.50	12	23.10	22	22.15	32	20.45	2	14.25	12	13.15	22	12.25	32	11.35
3	24.30	13	23.00	23	22.10	33	20.35	3	14.15	13	13.10	23	12.20	33	11.30
4	24.20	14	22.55	24	22.05	34	20.25	4	14.05	14	13.05	24	12.15	34	11.25
5	24.10	15	22.50	25	21.55	35	20.15	5	13.55	15	13.00	25	12.10	35	11.20

Вступительное испытание №3

Лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье:

Демонстрация техники передвижения на лыжероллерах (3 хода по заданию экзаменатора):

Лыжники-гонщики – классические хода.

Биатлонисты, двоеборцы – коньковые или классические хода (по выбору).

Техника оценивается тремя экспертами при прохождении участка 80-100 м.

Наличие шлема на вступительном испытании – обязательно.

Прыжки с трамплина – опорный прыжок через коня (по заданию экзаменатора).

Фристайл - прыжки на батуте (бланш, винт) 3-х кратное выполнение упражнения по заданию экзаменатора.

Горнолыжный спорт - демонстрация прохождения ворот на роликовых коньках (по заданию экзаменатора)

Наличие шлема на вступительном испытании - обязательно

Сноубординг - демонстрация прохождения ворот на скейтборде (по заданию экзаменатора)

Наличие шлема на вступительном испытании - обязательно

Итоговый балл (по табл.4) – средний балл суммы 3-х попыток 3-х экспертов.

Таблица 4

	Не владеет	Грубые ошибки	Мелкие ошибки	Без ошибок
1 попытка	0	5	10	15
2 попытка	0	5	10	15
3 попытка	0	5	10	15

Примечание:

- максимальный балл на вступительном испытании – 100;
- минимальное количество баллов на положительную оценку - 40 баллов.
- для успешного прохождения вступительных испытаний, абитуриент должен набрать в каждом виде не менее 1 балла.
- итоговый балл за испытание – сумма баллов, набранная в 3-х испытаниях;
- для абитуриентов старше 35 лет при расчете баллов результат в кроссе увеличивается на 2 минуты.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в лыжном спорте

Вступительное испытание № 1

- Подтягивание на перекладине (мужчины)
- Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Судейство осуществляется по правилам вида спорта «полиатлон». У мужчин подтягивание на высокой перекладине, у девушек сгибание – разгибание рук в упоре лежа на контактной платформе. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 1.

Таблица 1

Мужчины						Девушки					
Подтягивание на перекладине (раз)						Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (раз)					
бал	Рез-т	бал	Рез-т	бал	Рез-т	бал	Рез-т	бал	Рез-т	бал	Рез-т
		6	11	16	21			6	22	16	41
		7	12	17	22			7	24	17	42
		8	13	18	23			8	26	18	43
		9	14	19	24			9	28	19	44
		10	15	20	25			10	30	20	45
1	6	11	16	21	26	1	12	11	32	21	46
2	7	12	17	22	27	2	14	12	34	22	47
3	8	13	18	23	28	3	16	13	36	23	48
4	9	14	19	24	29	4	18	14	38	24	49
5	10	15	20	25	30	5	20	15	40	25	50

Вступительное испытание № 2

- Многоскок: 30-ти кратный (мужчины); 20-ти кратный (девушки)

Спортсмен, находясь на стартовой линии, первый прыжок осуществляет с двух ног приземляясь далее на одну, и продолжая поочередно отталкиваться совершает отведенное ему количество многоскоков, приземляясь в последнем многоскоке на обе ноги. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 2.

Таблица 2

Мужчины						Девушки					
30-ти кратный многоскок (м)						20-ти кратный многоскок (м)					
блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест
		6	69.00	16	76.50			6	40.50	16	45.50
		7	70.00	17	77.00			7	41.00	17	46.00
		8	71.00	18	77.50			8	41.50	18	46.50
		9	72.00	19	78.00			9	42.00	19	47.00
		10	73.00	20	79.00			10	42.50	20	47.50
1	64.00	11	74.00	21	80.00	1	38.00	11	43.00	21	48.00
2	65.00	12	74.50	22	81.00	2	38.50	12	43.50	22	48.50
3	66.00	13	75.00	23	82.00	3	39.00	13	44.00	23	49.00
4	67.00	14	75.50	24	83.00	4	39.50	14	44.50	24	49.50
5	68.00	15	76.00	25	84.00	5	40.00	15	45.00	25	50.00

Вступительное испытание №3

- Челночный бег 3х10м.

Абитуриент бежит от линии старта до противоположной линии, находящейся в 10 метрах от линии старта, достигнув которой совершает разворот и возвращается вновь к линии старта, являющаяся в то же время финишной. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 3.

Таблица 3

Мужчины						Девушки					
Челночный бег 3х10м (мужчины; сек)						Челночный бег 3х10м (девушки; сек)					
блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест	блл	Рест
		6	7.95	16	7.45			6	8.95	16	8.45
		7	7.90	17	7.40			7	8.90	17	8.40
		8	7.85	18	7.35			8	8.85	18	8.35
		9	7.80	19	7.30			9	8.80	19	8.30
		10	7.75	20	7.25			10	8.75	20	8.25
1	8.50	11	7.70	21	7.20	1	9.50	11	8.70	21	8.20
2	8.30	12	7.65	22	7.15	2	9.30	12	8.65	22	8.15
3	8.20	13	7.60	23	7.10	3	9.20	13	8.60	23	8.10
4	8.10	14	7.55	24	7.05	4	9.10	14	8.55	24	8.05
5	8.00	15	7.50	25	7.00	5	9.00	15	8.50	25	8.00

Вступительное испытание №4

- Бег: 800 м (мужчины); 400 м (девушки).

Бег на время, по легкоатлетическому стадиону. Спортсмен стартует по команде судьи, преодолевая дистанцию бегом в пределах беговых дорожек легкоатлетического стадиона, финиширует (девушки через 1 круг; мужчины через 2 круга) в том же месте, где принимал старт. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 4.

Таблица 4

Мужчины						Девушки					
Бег 800 м (сек)						Бег 400 м (сек)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	3.07	16	2.37			6	1.58	16	1.38
		7	3.04	17	2.34			7	1.56	17	1.36
		8	3.01	18	2.31			8	1.54	18	1.34
		9	2.58	19	2.28			9	1.52	19	1.32
		10	2.55	20	2.25			10	1.50	20	1.30
1	3.22	11	2.52	21	2.22	1	2.10	11	1.48	21	1.28
2	3.19	12	2.49	22	2.19	2	2.06	12	1.46	22	1.26
3	3.16	13	2.46	23	2.16	3	2.04	13	1.44	23	1.24
4	3.13	14	2.43	24	2.13	4	2.02	14	1.42	24	1.22
5	3.10	15	2.40	25	2.10	5	2.00	15	1.40	25	1.20

Примечание:

- максимальный балл на вступительном испытании – 100;
- максимальный балл в каждом из испытаний – 25;
- минимальное количество баллов вступительных испытаний на положительную оценку - 40 баллов;
- для положительного результата на вступительных испытаниях, абитуриент должен набрать в каждом виде не менее 1 балла;
- итоговый балл за испытание – сумма баллов, набранная в 4-х испытаниях;
- на выполнение каждого из вступительных испытаний дается 1 попытка;
- вступительные испытания проводятся в один день;
- для поступающих старше 35 лет к полученному результату добавляется:
 - у мужчин: 3 повторения в подтягивании на перекладине, 4 метра в многоскоке, 1 секунда в челночном беге, 10 секунд в беге на 800 метров.
 - у девушек: 6 повторений в сгибании – разгибании рук в упоре лежа, 3 метра в многоскоке, 1 секунда в челночном беге, 5 секунд в беге на 400 метров.

Спортивная подготовка в ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Вступительные испытания проходят на спортивной ледовой площадке.
Одиночное и парное фигурное катание

№пп	Норматив	Требования к исполнению	оценка	критерии
1	Комбинированное вращение	Вращение состоящие из трех базовых позиций (либела, волчек, винт) со сменой или без смены ноги. Минимум два (2) оборота в каждой позиции.	16-20	Оригинальное вращение и использованием сложных позиций, сложный вход/выход/ вращение в обоих направлениях/смена ребра во время вращения
			11-15	Вращение исполнено на хорошей скорости, присутствуют сложные позиции.
			6-10	Потеря центровки. Исполнены все три (3) позиции с достаточным количеством оборотов.
			1-5	Недостаточное количество оборотов, незстетичная позиция, падение.
2	Прыжок одинарный или двойной Аксель	Прыжок в 1,5 или 2,5 оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание.
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>

3	Прыжок в два (2) оборота	Любой прыжок в два(2) оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание, неясное ребро на F или Lz
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>, неправильное ребро на F или Lz
4	Каскад из двух двойных прыжков	Каскад из двух двойных прыжков, отличных от исполненных сольно.	16-20	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления, соблюден ритм.
			11-15	Каскад выполнен без ошибок
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание, неясное ребро на F или Lz
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>, неправильное ребро на F или Lz
5	Дорожка шагов	Дорожки шагов должны полностью использовать поверхность льда. Повороты и шаги	14-20	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без

		должны быть сбалансированно распределены по всей Дорожке.		видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения ; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок б) хорошие ускорение и снижение скорости
			6-13	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела, Высокое разнообразие сложных шагов и поворотов.
			1-5	Выполнена с падением, спотыкание, отсутствие сложных шагов и поворотов, плохое качество позиций тела.
6	Хореографическая спираль	Две спирали, исполненные по дуге на разных ногах. Они могут быть связаны любыми шагами, поворотами, оригинальными прыжками (не более 1 оборота)	8-10	Необычность и/или оригинальность; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела
			4-7	Спираль исполнены по дуге на низкой скорости, присутствует недостаток связи между спиралями.
			1-3	Свободная нога ниже уровня бедра, спирали исполнены

				по прямой, обе спирали на одной ноге, падение.
--	--	--	--	--

Синхронное фигурное катание

№пп	Норматив	Требования к исполнению	оценка	критерии
1	Комбинированное вращение	Вращение состоящие из трех базовых позиций (либела, волчек, винт) со сменой или без смены ноги. Минимум два (2) оборота в каждой позиции.	16-20	Оригинальное вращение и использованием сложных позиций, сложный вход/выход/ вращение в обоих направлениях/смена ребра во время вращения
			11-15	Вращение исполнено на хорошей скорости, присутствуют сложные позиции.
			6-10	Потеря центровки. Исполнены все три (3) позиции с достаточным количеством оборотов.
			1-5	Недостаточное количество оборотов, неэстетичная позиция, падение.
2	Прыжок перекидной или одинарный Аксель	Прыжок в 0,5 или 1,5 оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления

			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание.
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>
3	Прыжок в один (1) или два (2) оборота	Любой прыжок в один(1) или два (2) оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание, неясное ребро на F или Lz
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>, неправильное ребро на F или Lz
4	Каскад из двух одинарных (1) или двойных(2) прыжков	Каскад из двух одинарных(1), двойного (2) и одинарного(1) или двойных(2) прыжков, отличных от исполненных сольно.	16-20	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления, соблюден ритм.

			11-15	Каскад выполнен без ошибок
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание, неясное ребро на F или Lz
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>, неправильное ребро на F или Lz
5	Дорожка шагов	Дорожки шагов должны полностью использовать поверхность льда. Повороты и шаги должны быть сбалансированно распределены по всей Дорожке.	14-20	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения ; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок б) хорошие ускорение и снижение скорости
			6-13	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела, Высокое разнообразие сложных шагов и поворотов.
			1-5	Выполнена с падением, спотыкание, отсутствие сложных шагов и поворотов, плохое качество позиций тела.

6	Хореографическая спираль	Две спирали, исполненные по дуге на разных ногах. Они могут быть связаны любыми шагами, поворотами, оригинальными прыжками (не более 1 оборота)	8-10	Необычность и/или оригинальность; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела
			4-7	Спираль исполнены по дуге на низкой скорости, присутствует недостаток связи между спиралями.
			1-3	Свободная нога ниже уровня бедра, спирали исполнены по прямой, обе спирали на одной ноге, падение.

Спортивные танцы на льду

№пп	Норматив	Требования к исполнению	оценка	критерии
1	Комбинированное вращение	Вращение состоящие из трех базовых позиций (либела, волчек, винт) со сменой или без смены ноги. Минимум два (2) оборота в каждой позиции.	16-20	Оригинальное вращение и использованием сложных позиций, сложный вход/выход/ вращение в обоих направлениях/смена ребра во время вращения
			11-15	Вращение исполнено на хорошей скорости, присутствуют

				сложные позиции.
			6-10	Потеря центровки. Исполнены все три (3) позиции с достаточным количеством оборотов.
			1-5	Недостаточное количество оборотов, неэстетичная позиция, падение.
2	Прыжок перекидной или одинарный Аксель	Прыжок в 0,5 или 1,5 оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления
			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание.
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>
3	Прыжок в один (1) или два (2) оборота	Любой прыжок в один(1) или два (2) оборота	11-15	Очень хорошие высота и длина; хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; необычный заход на элемент; очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления

			6-10	Недокрут >, неточный выезд, вываливание, неясное ребро на F или Lz
			1-5	Исполнен с падением или недокрутом >>, неправильное ребро на F или Lz
4	Паттерн «Блюз»	Исполняются две серии (без партнера)	16-20	Глубокие, чистые ребра; непринужденное, уверенное скольжение, максимальное использование ледовой площадки.
			11-15	Мягкое скольжение, максимальное использование ледовой площадки
			6-10	Отсутствие мягкого скольжения
			1-5	Неправильный рисунок, несоответствие ритма
5	Дорожка шагов	Дорожки шагов должны полностью использовать поверхность льда. Повороты и шаги должны быть сбалансированно распределены по всей Дорожке.	14-20	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения ; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок б) хорошие ускорение и снижение скорости

			6-13	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела, Высокое разнообразие сложных шагов и поворотов.
			1-5	Выполнена с падением, спотыкание, отсутствие сложных шагов и поворотов, плохое качество позиций тела.
6	Хореографическая спираль	Две спирали, исполненные по дуге на разных ногах. Они могут быть связаны любыми шагами, поворотами, оригинальными прыжками (не более 1 оборота)	8-10	Необычность и/или оригинальность; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела
			4-7	Спираль исполнены по дуге на низкой скорости, присутствует недостаток связи между спиралями.
			1-3	Свободная нога ниже уровня бедра, спирали исполнены по прямой, обе спирали на одной ноге, падение.

Примечания: лица старше 35 лет выполняют нормативы синхронного катания.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в фигурном катании

Вступительное испытание № 1

- Подтягивание на перекладине (мужчины)
- Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Судейство осуществляется по правилам вида спорта «полиатлон». У мужчин подтягивание на высокой перекладине, у девушек сгибание – разгибание рук в упоре лежа на контактной платформе. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 1.

Таблица 1

Мужчины						Девушки					
Подтягивание на перекладине (раз)						Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (раз)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	11	16	21			6	22	16	41
		7	12	17	22			7	24	17	42
		8	13	18	23			8	26	18	43
		9	14	19	24			9	28	19	44
		10	15	20	25			10	30	20	45
1	6	11	16	21	26	1	12	11	32	21	46
2	7	12	17	22	27	2	14	12	34	22	47
3	8	13	18	23	28	3	16	13	36	23	48
4	9	14	19	24	29	4	18	14	38	24	49
5	10	15	20	25	30	5	20	15	40	25	50

Вступительное испытание № 2

- Многоскок: 30-ти кратный (мужчины); 20-ти кратный (девушки)

Спортсмен, находясь на стартовой линии, первый прыжок осуществляет с двух ног приземляясь далее на одну, и продолжая поочередно отталкиваться совершает отведенное ему количество многоскоков, приземляясь в последнем многоскоке на обе ноги. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 2.

Таблица 2

Мужчины						Девушки					
30-ти кратный многоскок (м)						20-ти кратный многоскок (м)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	69.00	16	76.50			6	40.50	16	45.50
		7	70.00	17	77.00			7	41.00	17	46.00
		8	71.00	18	77.50			8	41.50	18	46.50
		9	72.00	19	78.00			9	42.00	19	47.00

		10	73.00	20	79.00			10	42.50	20	47.50
1	64.00	11	74.00	21	80.00	1	38.00	11	43.00	21	48.00
2	65.00	12	74.50	22	81.00	2	38.50	12	43.50	22	48.50
3	66.00	13	75.00	23	82.00	3	39.00	13	44.00	23	49.00
4	67.00	14	75.50	24	83.00	4	39.50	14	44.50	24	49.50
5	68.00	15	76.00	25	84.00	5	40.00	15	45.00	25	50.00

Вступительное испытание №3

- Челночный бег 3x10м.

Абитуриент бежит от линии старта до противоположной линии, находящейся в 10 метрах от линии старта, достигнув которой совершает разворот и возвращается вновь к линии старта, являющаяся в то же время финишной. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 3.

Таблица 3

Мужчины						Девушки					
Челночный бег 3x10м (мужчины; сек)						Челночный бег 3x10м (девушки; сек)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	7.95	16	7.45			6	8.95	16	8.45
		7	7.90	17	7.40			7	8.90	17	8.40
		8	7.85	18	7.35			8	8.85	18	8.35
		9	7.80	19	7.30			9	8.80	19	8.30
		10	7.75	20	7.25			10	8.75	20	8.25
1	8.50	11	7.70	21	7.20	1	9.50	11	8.70	21	8.20
2	8.30	12	7.65	22	7.15	2	9.30	12	8.65	22	8.15
3	8.20	13	7.60	23	7.10	3	9.20	13	8.60	23	8.10
4	8.10	14	7.55	24	7.05	4	9.10	14	8.55	24	8.05
5	8.00	15	7.50	25	7.00	5	9.00	15	8.50	25	8.00

Вступительное испытание №4

- Бег: 800 м (мужчины); 400 м (девушки).

Бег на время, по легкоатлетическому стадиону. Спортсмен стартует по команде судьи, преодолевая дистанцию бегом в пределах беговых дорожек легкоатлетического стадиона, финиширует (девушки через 1 круг; мужчины через 2 круга) в том же месте, где принимал старт. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 4.

Таблица 4

Мужчины						Девушки					
Бег 800 м (сек)						Бег 400 м (сек)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	3.07	16	2.37			6	1.58	16	1.38

		7	3.04	17	2.34			7	1.56	17	1.36
		8	3.01	18	2.31			8	1.54	18	1.34
		9	2.58	19	2.28			9	1.52	19	1.32
		10	2.55	20	2.25			10	1.50	20	1.30
1	3.22	11	2.52	21	2.22	1	2.10	11	1.48	21	1.28
2	3.19	12	2.49	22	2.19	2	2.06	12	1.46	22	1.26
3	3.16	13	2.46	23	2.16	3	2.04	13	1.44	23	1.24
4	3.13	14	2.43	24	2.13	4	2.02	14	1.42	24	1.22
5	3.10	15	2.40	25	2.10	5	2.00	15	1.40	25	1.20

Примечание:

- максимальный балл на вступительном испытании – 100;
- максимальный балл в каждом из испытаний – 25;
- минимальное количество баллов вступительных испытаний на положительную оценку - 40 баллов;
- для положительного результата на вступительных испытаниях, абитуриент должен набрать в каждом виде не менее 1 балла;
- итоговый балл за испытание – сумма баллов, набранная в 4-х испытаниях;
- на выполнение каждого из вступительных испытаний дается 1 попытка;
- вступительные испытания проводятся в один день;
- для поступающих старше 35 лет к полученному результату добавляется:
 - у мужчин: 3 повторения в подтягивании на перекладине, 4 метра в многоскоке, 1 секунда в челночном беге, 10 секунд в беге на 800 метров.
 - у девушек: 6 повторений в сгибании – разгибании рук в упоре лежа, 3 метра в многоскоке, 1 секунда в челночном беге, 5 секунд в беге на 400 метров.

Спортивная подготовка в ФУТБОЛЕ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала (мужчины/женщины)						
1	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	2 попытки	По сигналу экзаменатора абитуриент начинает ведение мяча с центра поля (расстояние 50 м до ворот) обводит 5 стоек, расположенных через 3 метра друг от друга и не входя в штрафную площадь выполняет удар по воротам верхом (выше ленты высотой 1,3 м от земли). Время фиксируется после пересечения мяча линии ворот по воздуху.		До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
				Результат (сек) (М/Ж)	10,9-10,0/ 12,9-12,0	9,9-9,0/ 11,9- 11,0	8,9-8,0/ 10,9-10,0	11,9-11,0/ 13,9-13,0	10,9- 10,0/ 12,9-12,0	9,9-9,0/ 11,9-11,0
				Баллы	1-7	8-14	15-20	1-7	8-14	15-20
2	Удар на дальность и точность	2 попытки	Передача выполняется в коридоре шириной 5 м на дальность и точность.		До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
				Результат (м) (М/Ж)	30-35/ 25-30	35-40/ 30-35	40-45/ 35-40	25-30/ 15-20	30-35/ 20-25	35-40/ 25-30
				Баллы	10	15	20	10	15	20

5	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2x45	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)			Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	Ниже среднего	Средни й	Высоки й	Ниже среднего	Средний	Высоки й
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30
6	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2x45	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)			Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	Ниже среднего	Средни й	Высоки й	Ниже среднего	Средний	Высоки й
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВРАТАРЕЙ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала (мужчины/женщины)						
					До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
1.	Удар на дальность и точность.	2 попытки	Удар выполняется на дальность и точность по неподвижному мячу в коридор шириной 5 м. В зачет идет лучший результат.		До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
				Результат (м) (М/Ж)	30-35/ 25-30	35-40/ 30-35	40-45/ 35-40	20-25 15-20	25-30/ 20-25	30-35/ 25-30
				Баллы	10	15	20	10	15	20
2.	Бросок мяча рукой на дальность и точность.	2 попытки	Бросок выполняется рукой на дальность и точность в коридор шириной 2 м. В зачет идет лучший результат.		До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
				Результат (м) (М/Ж)	15-20/ 10-15	20-25/ 15-20	25-30/ 20-25	10-15/ 5-10	15-20/ 10-15	20-25/ 15-20
				Баллы	10	15	20	10	15	20
3.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х45	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)			Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30
4.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х45	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)			Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в футболе**

№	Норматив	Пол	До 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ			Старше 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ		
			1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов	1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов
1.	Прыжок в длину с места (см)	М	230-244	245-259	260 и >	220-234	235-249	250 и >
		Ж	195-204	205-214	215 и >	185-194	195-204	205 и >
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	М	7,60-7,31	7,30-7,01	7,00 и <	8,60-8,31	8,30-8,01	8,00 и <
		Ж	8,00-7,71	7,70-7,41	7,40 и <	9,00-8,71	8,70-8,41	8,40 и <
3.	Бег 60 метров (с)	М	8,30-8,01	8,00-7,71	7,70 и <	9,3-9,01	9,00-8,71	8,70 и <
		Ж	9,10-8,81	8,80-8,51	8,50 и <	10,10-9,81	9,80-9,51	9,50 и <
4.	Бег 400 метров (с)	М	75-70	69-64	63 и <	80-75	74-69	68 и <
		Ж	80-75	74-69	68 и <	85-80	79-74	73 и <

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов.

Спортивная подготовка в МИНИ-ФУТБОЛЕ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала						
					До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
1.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.	2 попытки	По сигналу экзаменатора абитуриент начинает ведение мяча (расстояние до ворот 30 метров) обводит 4 стойки , расположенных через 4 метра друг от друга и с расстояния не менее 10 метров, выполняет удар по воротам (выше ленты, высотой 1 м от земли). Время фиксируется после пересечения мяча линии ворот по воздуху.	Результат (сек)	7,9-7,0/ 9,9-9,0	6,9-6,0/ 8,9-8,0	5,9-5,0/ 7,9-7,0	8,9-8,0/ 10,9- 10,0	7,9-7,0/ 9,9-9,0	6,9-6,0/ 8,9-8,0
				Баллы	1-7	8-14	15-20	1-7	8-14	15-20
2.	Удар на дальность и точность.	2 попытки	Выполняется в коридоре шириной 4 м на дальность и точность. В зачет идет лучший результат.		До 35 лет (М/Ж)			Старше 35 лет (М/Ж)		
				Результат (м)	20-25/ 15-20	25-30/ 20-25	30-35/ 25-30	10-15/ 5-10	15-20/ 10-15	20-30/ 15-25
				Баллы	10	15	20	10	15	20

3.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х25	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)			Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30
4.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х25	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)			Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВРАТАРЕЙ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала						
1.	Удар по неподвижному мячу	2 попытки	Удар выполняется на дальность и точность по неподвижному мячу в коридоре шириной 4 м. В зачет идет лучший результат		До 35 лет М/Ж			Старше 35 лет М/Ж		
				Результат (м)	20-25/ 15-20	25-30/ 20-25	30-35/ 25-30	15-20/ 10-15	20-25/ 15-20	25-30/ 20-25
				Баллы	10	15	20	10	15	20
2.	Бросок мяча рукой	2 попытки	Бросок выполняется рукой на дальность и точность в коридор шириной 2 м. В зачет идет лучший результат.		До 35 лет М/Ж			Старше 35 лет М/Ж		
				Результат (м)	15-20/ 10-15	20-25/ 15-20	25-30/ 20-25	10-15/ 5-10	15-20/ 10-15	20-25/ 15-20
				Баллы	10	15	20	10	15	20

3.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х25	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)			Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30
4.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)	2х25	Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)			Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
				Баллы	1-9	10-20	21-30	1-9	10-20	21-30

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в мини-футболе**

№	Норматив	Пол	До 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ			Старше 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ		
			1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов	1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов
1.	Прыжок в длину с места (см)	М	230-244	245-259	260 и >	220-234	235-249	250 и >
		Ж	195-204	205-214	215 и >	185-194	195-204	205 и >
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	М	7,60-7,31	7,30-7,01	7,00 и <	8,60-8,31	8,30-8,01	8,00 и <
		Ж	8,00-7,71	7,70-7,41	7,40 и <	9,00-8,71	8,70-8,41	8,40 и <
3.	Бег 30 метров (с)	М	5,0-4,81	4,8-4,61	4,60 и <	5,5-5,31	5,3-5,11	5,10 и <
		Ж	5,3-5,11	5,10-4,91	4,90 и <	5,8-5,61	5,6-5,41	5,40 и <
4.	Бег 400 метров (с)	М	75-70	69-64	63 и <	80-75	74-69	68 и <
		Ж	80-75	74-69	68 и <	85-80	79-74	73 и <

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов

Спортивная подготовка в ХОККЕЕ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/ п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала (мужчины/женщины)			
				Результат (сек) (М/Ж)	4.4 (4.8)	4.7 (5.1)	5.0 (5.5)
1.	Бег на коньках на 36 метров –(лицом вперед)- старт с лицевой линии – (сек.)	1 попыт ки	По сигналу экзаменатора испытуемый начинает движение до линии финиша.	Баллы	20	10	5
2.	Бег на коньках по «малой восьмерке» (сек.)	1 попыт ки	Лицом и спиной вперед - старт лицом баллы - вперед с «усов» внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), «обегание» полукруга, далее движение по диагонали к, другому кругу вбрасывания «обегание» его по окружности, по диагонали возврат на линию старта с поворотом на 180 градусов (переход «на спину»), далее, бег «спиной вперед» по той же «восьмерке», финиш – на линии старта	Результат (м) (М/Ж)	17.0 (19.0)	19.0 (21.0)	21.0 (23.0)
				Баллы	20	10	5
3.	Комбинированный норматив (сек)	2 попыт ки	Старт от лицевой линии, обводка пяти стоек (первая на расстоянии 5 м от линии ворот, последующие -на расстоянии 3 м одна от другой, прохождение средней зоны с контролем шайбы, пересечение дальней синей линии и бросок («щелчок») по воротам с расстояния не	Результат (м) (М/Ж)	37.0 (41.0)	39.0 (43.0)	41.0 (45.0)
				Баллы	20	10	5

			ближе 10 м до ворот. Шайба должна пересечь линию ворот верхом. Ограничением высоты полета шайбы будет брус, высотой 10см. расположенный на линии ворот между штангами. Время фиксируется после того, как шайба пересечет линию ворот				
4.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)		Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	высокий	средний	низкий
				Баллы	20	10	5
5.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)		Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	высокий	средний	низкий
				Баллы	20	10	5

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВРАТАРЕЙ (максимальная оценка – 100 баллов)

№ п/ п	Название упражнения	Кол-во	Методические рекомендации по выполнению упражнения	Оценочная шкала (мужчины/женщины)			
				Результат (сек) (М/Ж)	3.5 (3.8)	3.6 (4.0)	3.7 (4.2)
1.	Бег от линии ворот до синей линии (20 метров) лицом вперед с выбиванием шайбы в падении (сек)	2 попытки		Баллы	20	10	5
2.	Бег на коньках по «малой восьмерке»-	1 попытка	не отрывая ног ото льда лицом и спиной вперед– старт лицом вперед с «усов» внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), «обегание» полукруга толчком внутреннего ребра конька «внешней ноги», далее, движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, не отрывая ног ото льда, «обегание» его по окружности, лалее по диагонали толчком внутреннего ребра конька «внешней ноги», возврат на линию старта с переворотом на 180 градусов (переход «на спину»), далее, бег спиной вперед по той же «восьмерке», не отрывая ног ото льда, толчком внутреннего ребра конька «внешней ноги» на периметре круга. Финиш – на линии старта.	Результат (м) (М/Ж)	29.0 (33.0)	31.0 (35.0)	33.0 (37.0)
				Баллы	20	10	5
3.	Комбинированный норматив.	1 попытка	Старт из вратарской площади с линии ворот лицом вперед (в любую сторону) до центра круга вбрасывания в зоне защиты. В каждом круге вбрасывания по 3 шайбы. Вратарь должен выбросить (выбить) одну	Результат (м) (М/Ж)	37.0 (41.0)	39.0 (43.0)	41.0 (45.0)

			<p>шайбу клюшкой в среднюю зону через борт в обозначенном коридоре и вернуться на линию ворот спиной вперед. После касания каркаса ворот любой частью тела старт в другой круг вбрасывания, чтобы выбросить (выбить) одну шайбу клюшкой в среднюю зону через борт в обозначенном коридоре и возврат на линию ворот спиной вперед. Далее после касания каркаса ворот любой частью тела старт в другой круг вбрасывания, чтобы выбросить (выбить) шайбу в среднюю зону. Всего шесть стартов. Секундомер останавливается после окончания шестого старта и касания рукой каркаса ворот (сек) –</p>	Баллы	20	10	5
4.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)		Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня технической подготовленности.		Оценка техники (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	высокий	средний	низкий
				Баллы	20	10	5
5.	Двухсторонняя игра (экспертная оценка)		Участие в двухсторонней игре. Оценка уровня тактической подготовленности.		Оценка тактики (М/Ж)		
				Уровень (М/Ж)	высокий	средний	низкий
				Баллы	20	10	5

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в хоккее**

№	Норматив	Пол	До 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ			Старше 35 лет РЕЗУЛЬТАТ / БАЛЛ		
			1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов	1-9 баллов	10-18 баллов	19-25 баллов
1.	Бег 1 км (мин, с)	М	3,30	3,20	3,10	3,50	3,40	3,30
		Ж	3,50	3,40	3,30	4,10	4,00	3,50
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	13	15	16	8	10	12
	Отжимания от пола (кол-во раз)	Ж	4	6	8	2	4	6
3.	Пятикратный прыжок с места (м, см)	М	12,53	12,76	12,86	10,80	11,20	11,60
		Ж	8,00	8,30	9,00	7,30	8,00	8,30
4.	Приседание со штангой (100% собственного веса, кол- во раз)	М	22	24	26	18	20	22
		Ж	10	12	14	6	8	10

Примечание: максимальная сумма баллов – 100, минимальный положительный результат – 40 баллов.

Профиль: Аэробика

1 упражнение – Вольные упражнения под музыкальную фонограмму (подобранную самостоятельно) продолжительностью 1 мин. 10 сек. – 1 мин. 15 сек. Обязательно наличие простейших акробатических элементов (не менее 5-ти разных).

Результат	9.5-10	9.0-9.4	8.5-8.9	7.9-8.4	7.0-7.8	6.0-6.9
Баллы	20	18	16	14	10	8

2 упражнение – упражнение на бревне (девушки), упражнение на любом снаряде мужского многоборья (юноши).

Результат	9.5-10	9.0-9.4	8.5-8.9	7.9-8.4	7.0-7.8	6.0-6.9
Баллы	20	18	16	14	10	8

3 упражнение - опорный прыжок (любой: согнув ноги, ноги врозь, переворотом и т.д.).

Результат	9.5-10	9.0-9.4	8.5-8.9	7.9-8.4	7.0-7.8	6.0-6.9	
Баллы	20	18	16	14	10	8	

4 упражнение – вис углом на гимнастической стенке (девушки), упор углом на параллельных брусьях (юноши).

Результат, сек.	20	18	16	14	12	10
Баллы	20	18	16	14	10	8

5 упражнение – наклон из положения стоя (девушки, юноши).

Девушки:

Результат, см.	20	18	15	12	10	5
Баллы	20	18	16	14	10	8

Юноши:

Результат, см.	15	12	10	8	6	4
Баллы	20	18	16	14	10	8

Окончательная оценка – сумма баллов за 5 упражнений.

Минимальная оценка за задания - **40 баллов**

Максимальная - **100 баллов**

При равенстве баллов преимущество имеет абитуриент, получивший лучшую оценку за **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**.

Оценочные таблицы для расчёта очков за вступительные испытания по общей физической подготовке (ОФП)

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

количество повторений	очки	количество повторений	очки
4.00-7.00	590.00	19.00	720.92
8.00	600.00	20.00	726.14
9.00	614.29	21.00	731.37
10.00	628.57	22.00	736.00
11.00	642.86	23.00	737.91
12.00	657.14	24.00	739.83
13.00	671.43	25.00	741.74
14.00	685.71	26.00	743.66
15.00	700.00	27.00	745.57
16.00	705.23	28.00	747.48
17.00	710.46	29.00	750.00
18.00	715.69		

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

количество повторений	очки	количество повторений	очки
6.00-11.00	590.00	32.00	719.71
12.00	600.00	33.00	722.52
13.00	607.69	34.00	725.34
14.00	615.38	35.00	728.16
15.00	623.08	36.00	730.97
16.00	630.77	37.00	733.79
17.00	638.46	38.00	736.00
18.00	646.15	39.00	737.03
19.00	653.85	40.00	738.06
20.00	661.54	41.00	739.09
21.00	669.23	42.00	740.12
22.00	676.92	43.00	741.15
23.00	684.62	44.00	742.18
24.00	692.31	45.00	743.21
25.00	700.00	46.00	744.24
26.00	702.82	47.00	745.28
27.00	705.63	48.00	746.31
28.00	708.45	49.00	747.34
29.00	711.26	50.00	748.37
30.00	714.08	51.00	750.00
31.00	716.89		

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
<i>200.00-224.00</i>	<i>590.00</i>	244.00	676.00	263.00	719.03	282.00	739.75
225.00	600.00	245.00	680.00	264.00	720.50	283.00	740.29
226.00	604.00	246.00	684.00	265.00	721.96	284.00	740.82
227.00	608.00	247.00	688.00	266.00	723.43	285.00	741.36
228.00	612.00	248.00	692.00	267.00	724.89	286.00	741.89
229.00	616.00	249.00	696.00	268.00	726.35	287.00	742.43
230.00	620.00	250.00	700.00	269.00	727.82	288.00	742.97
231.00	624.00	251.00	701.46	270.00	729.28	289.00	743.50
232.00	628.00	252.00	702.93	271.00	730.75	290.00	744.04
233.00	632.00	253.00	704.39	272.00	732.21	291.00	744.57
234.00	636.00	254.00	705.86	273.00	733.67	292.00	745.11
235.00	640.00	255.00	707.32	274.00	735.14	293.00	745.65
236.00	644.00	256.00	708.78	275.00	736.00	294.00	746.18
237.00	648.00	257.00	710.25	276.00	736.54	295.00	746.72
238.00	652.00	258.00	711.71	277.00	737.07	296.00	747.25
239.00	656.00	259.00	713.18	278.00	737.61	297.00	747.79
240.00	660.00	260.00	714.64	279.00	738.14	298.00	748.33
241.00	664.00	261.00	716.11	280.00	738.68	299.00	748.86
242.00	668.00	262.00	717.57	281.00	739.22	300.00	750.00
243.00	672.00						

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
<i>170.00 – 184.00</i>	<i>590.00</i>	206.00	701.83	227.00	737.34
185.00	600.00	207.00	703.66	228.00	738.01
186.00	605.00	208.00	705.49	229.00	738.68
187.00	610.00	209.00	707.32	230.00	739.35
188.00	615.00	210.00	709.15	231.00	740.02
189.00	620.00	211.00	710.98	232.00	740.69
190.00	625.00	212.00	712.81	233.00	741.36
191.00	630.00	213.00	714.64	234.00	742.03
192.00	635.00	214.00	716.47	235.00	742.70
193.00	640.00	215.00	718.30	236.00	743.37
194.00	645.00	216.00	720.13	237.00	744.04
195.00	650.00	217.00	721.96	238.00	744.71
196.00	655.00	218.00	723.79	239.00	745.38
197.00	660.00	219.00	725.62	240.00	746.05
198.00	665.00	220.00	727.45	241.00	746.72
199.00	670.00	221.00	729.28	242.00	747.39
200.00	675.00	222.00	731.11	243.00	748.06
201.00	680.00	223.00	732.94	244.00	748.73
202.00	685.00	224.00	734.77	245.00	750.00
203.00	690.00	225.00	736.00		
204.00	695.00	226.00	736.67		
205.00	700.00				

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

Т А Б Л И Ц А

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
4.05-3.51	590.00	3.31	647.50	3.12	695.00	2.53	731.11
3.50	600.00	3.30	650.00	3.11	697.50	2.52	732.94
3.49	602.50	3.29	652.50	3.10	700.00	2.51	734.77
3.48	605.00	3.28	655.00	3.09	701.83	2.50	736.00
3.47	607.50	3.27	657.50	3.08	703.66	2.49	737.34
3.46	610.00	3.26	660.00	3.07	705.49	2.48	738.68
3.45	612.50	3.25	662.50	3.06	707.32	2.47	740.02
3.44	615.00	3.24	665.00	3.05	709.15	2.46	741.36
3.43	617.50	3.23	667.50	3.04	710.98	2.45	742.70
3.42	620.00	3.22	670.00	3.03	712.81	2.44	744.04
3.41	622.50	3.21	672.50	3.02	714.64	2.43	745.38
3.40	625.00	3.20	675.00	3.01	716.47	2.42	746.72
3.39	627.50	3.19	677.50	3.00	718.30	2.41	748.06
3.38	630.00	3.18	680.00	2.59	720.13	2.40	750.00
3.37	632.50	3.17	682.50	2.58	721.96		
3.36	635.00	3.16	685.00	2.57	723.79		
3.35	637.50	3.15	687.50	2.56	725.62		
3.34	640.00	3.14	690.00	2.55	727.45		
3.33	642.50	3.13	692.50	2.54	729.28		
3.32	645.00						

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
5.10 – 4.46	590.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.45	600.00	4.12	682.50	3.41	729.15
4.44	602.50	4.11	685.00	3.40	730.36
4.43	605.00	4.10	687.50	3.39	731.57
4.42	607.50	4.09	690.00	3.38	732.79
4.41	610.00	4.08	692.50	3.37	734.00
4.40	612.50	4.07	695.00	3.36	735.22
4.39	615.00	4.06	697.50	3.35	736.00
4.38	617.50	4.05	700.00	3.34	736.59
4.37	620.00	4.04	701.21	3.33	737.18
4.36	622.50	4.03	702.43	3.32	737.77
4.35	625.00	4.02	703.64	3.31	738.36
4.34	627.50	4.01	704.86	3.30	738.95
4.33	630.00	4.00	706.07	3.29	739.54
4.32	632.50	3.59	707.29	3.28	740.13
4.31	635.00	3.58	708.50	3.27	740.72
4.30	637.50	3.57	709.72	3.26	741.31
4.29	640.00	3.56	710.93	3.25	741.90
4.28	642.50	3.55	712.14	3.24	742.49
4.27	645.00	3.54	713.36	3.23	743.08
4.26	647.50	3.53	714.57	3.22	743.67
4.25	650.00	3.52	715.79	2.21	744.26
4.24	652.50	3.51	717.00	3.20	744.85
4.23	655.00	3.50	718.22	3.19	745.44
4.22	657.50	3.49	719.43	3.18	746.03
4.21	660.00	3.48	720.64	3.17	746.62
4.20	662.50	3.47	721.86	3.16	747.21
4.19	665.00	3.46	723.07	3.15	747.80
4.18	667.50	3.45	724.29	3.14	748.39
4.17	670.00	3.44	725.50	3.13	748.98
4.16	672.50	3.43	726.72	3.12	750.00
4.15	675.00				
4.14	677.50				

Оценочная таблица по ОФП

Очки	Баллы	Очки	Баллы	Очки	Баллы
менее 1800 - неудовлетворительно		1996-2000	62	2107-2109	85
1800-1809	40	2001-2005	63	2110-2112	86
1810-1819	41	2006-2010	64	2113-2115	87
1820-1829	42	2011-2015	65	2116-2118	88
1830-1839	43	2016-2020	66	2119-2121	89
1840-1849	44	2021-2025	67	2122-2124	90
1850-1859	45	2026-2030	68	2125-2127	91
1860-1869	46	2031-2035	69	2128-2130	92
1870-1879	47	2036-2040	70	2131-2133	93
1880-1889	48	2041-2045	71	2134-2136	94
1890-1899	49	2046-2050	72	2137-2139	95
1900-1909	50	2051-2055	73	2140-2142	96
1910-1919	51	2056-2060	74	2143-2145	97
1920-1929	52	2061-2065	75	2146-2148	98
1930-1939	53	2066-2070	76	2149-2151	99
1940-1949	54	2071-2075	77	2152 и более	100
1950-1959	55	2076-2080	78		
1960-1969	56	2081-2085	79		
1970-1975	57	2086-2090	80		
1976-1980	58	2091-2095	81		
1981-1985	59	2096-2100	82		
1986-1990	60	2101-2103	83		
1991-1995	61	2104-2106	84		

Спортивная подготовка в ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ

Женское многоборье Выполнение упражнений на всех видах женского многоборья. Оценка из 10 баллов.

Результат (баллы): 9,5-10 9,0-9,4 8,5-8,9 7,9-8,4 7,0-7,8

Оценка в баллах: 25 20 15 12 10

Мужское многоборье Выполнение упражнений на всех видах мужского многоборья. Оценка из 10 баллов

Результат (баллы): 9,5-10 8,9-9,4 8,3-8,8 7,7-8,2 7,1-7,6

Оценка в баллах 16 14 10 9 7

Окончательная оценка – сумма баллов. Лица старше 35 лет получают дополнительно 20 баллов.

Минимальный положительный балл = 40 баллов, максимальный = 100 баллов.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в гимнастике спортивной

Минимальный балл - 40; максимальный - 100

1. Бег 100 метров (с

Юноши

Девушки

Результат (с)	Оценка	Результат (с)	Оценка
12,5	20	14,5	20
12,7	19	14,7	19
12,9	18	14,9	18
13,0	17	15,0	17
13,1	16	15,1	16
13,2	15	15,2	15
13,3	14	15,3	14
13,4	13	15,4	13
13,5	12	15,5	12
13,6	11	15,6	11
13,7	10	15,7	10
13,8	9	15,8	9
13,9	8	15,9	8

2. Бег 400 метров (с)

Юноши

Девушки

Результат (с)	Оценка	Результат (с)	Оценка
1.00 мин.	20	1:10 мин	20
1:01	19	1:12	19
1:02	18	1:13	18
1:03	17	1:14	17
1:04	16	1:15	16
1:05	15	1:16	15
1:06	14	1:17	14
1:07	13	1:18	13
1:08	12	1:19	12
1:09	11	1:20	11
1:10	10	1:21	10
1:11	9	1:22	9
1:14	8	1:25	8

3. Лазание по канату без помощи ног 4 метра (с)

Результат (с)	Оценка
5	20
5.5	19
6	18
6.5	17
7	16
7.5	15
8	14
8.5	13
9	12
9.5	11
10	10
11	9

12	8
----	---

4. Спичаг из любого положения на брусках (Количество повторений).

Количество повторений	Оценка
10	20
9	19
8	18
7	17
6	16
5	15
4	14
3	13
2	12
1	10

5. Выкрут гимнастической палки. (см)

Ширина плеч – 20 баллов;

Ширина плеч + ширина одной ладони – 17 баллов;

Ширина плеч + ширина 2-х ладоней – 15 баллов;

Ширина плеч + ширина трёх ладоней – 12 баллов;

Две Ширины плеч – 6 баллов

Девушки

1. Бег 100 метров (с)

2. Бег 400 метров (с)

3. Спичаги из любого положения. (Количество повторений).

4. Мост (см)

5. Стойка на руках. (с)

Спичаг

Количество повторений	Оценка
8	20
7	17
6	15
5	13
4	11
3	10
2	9
1	8

Мост (см).

Расстояние между пятками и пальцами	Оценка
10	20
15	17
20	15
25	13
30	11
35	10
40	9
45	8

Стойка на руках (с)

Время удержания стойки	Оценка
60	20
55	18
50	16
45	14
40	13
35	12
30	11
25	10
20	9
15	8

Спортивная подготовка в ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
Вступительное испытание проводится в гимнастическом зале

Соревновательная композиция 30 баллов + 7 контрольных упражнений по 10 баллов = 100 баллов.

*Минимум 12 баллов+7*4=12+28=40 баллов*

№	Вид испытания	4	5	6	7	8	9	10
1	Выполнение соревновательной композиции с предметом на выбор в соответствии с требованиями Правил (максимальная оценка 30 баллов, минимальная – 12 баллов)							
2	Бег через скакалку за 15 сек (кол-во раз)	52 и меньше	53-56	57-60	61-64	65-68	69-70	71 и больше
3	Мост (см)	19 и больше	18-16	15-13	12-10	9-6	5-1	0
4	Удержание ноги в сторону без помощи рук (градусы)	159 и меньше	160-164	165-168	169-172	173-175	176-179	180 и больше
5	Удержание ноги назад «планше» (градусы)	169 и меньше	170-172	173-175	176-178	179-180	181-185	186 и больше
6	Равновесие арабеск на носке (сек)	31 и меньше	32-37	38-43	44-49	50-55	56-61	62 и больше
7	Поднимание ног по 90 градусов из виса на шведской стенке (кол-во раз)	15 и меньше	16-18	19-21	22-25	26-29	30-34	35 и больше
8	Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин (кол-во раз)	75 и меньше	76-80	81-85	86-89	90-93	94-98	99 и больше

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в художественной и эстетической гимнастике**

5 контрольных упражнений по 20 баллов = 100 баллов.

*Минимум 8*5=40 баллов*

№	Вид испытания	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Челночный бег 4*9 м (с)	11,3 и больше	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1 и меньше
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13 и меньше	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 и больше
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	20 и меньше	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32 и больше
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	198 и меньше	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210 и больше
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	53 и меньше	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65 и больше

Женщины

Примечание:

1. Балльная система разработана на основе "Единой Всероссийской классификации" и нормативных требований вступительных экзаменов по лёгкой атлетике.
2. Для лиц старше 35 лет нормативные требования снижаются на два порядка (так, например; *женщины 100м - 100 баллов -12,7; 95 баллов – 12,9 и т.д.*)

Мужчины

Баллы	Легкоатлетические дисциплины																												
	Бег														Прыжки				Метания										
	100м (с)	200м (с)	400м (с)	800м (мин,с)	1500м (мин,с)	3000м (мин,с)	5000м (мин,с)	110м с/б			400м с/б		2000 с/ (мин,с)	Ходьба 3000м (мин,с)	Высота (см)	Длина (м,см)	Тройной (м,см)	Шест (м,см)	Ядро			Диск			Молот			Копье	
								Мужчины 106,7 см (с)	Юниоры 99,0 см (с)	Юноши 91,4 см (с)	Мужчины Юниоры 91,4 см	Юноши 84,0 см							Мужчины 7.60 кг	Юниоры 6 кг	Юноши 5 кг	Мужчины 2кг	Юниоры 1.75кг	Юноши 1.5кг	Мужчины 7.60 кг	Юниоры 6 кг	Юноши 5 кг	Мужчины Юниоры 800 г	Юноши 700 г
100	10,6	21,9	49,1	1.53,0	3.56,4	8.30,0	14.50,0	14,7	14,0	14,3	55,4	54,0	6.03,8	12:36	203	6,95	14.90	4.60	15.0	15.30	15.60	46.0	47.0	48.0	59.0	60.00	61.00	58.0	59.0
95	11,1	22,5	50,4	1.56.0	4.02,9	8.50,0	15.17,5	15,1	14,5	14,8	57,4	56,1	6.13,5	12:58	196	6.72	14.40	4.40	14.0	14.30	14.60	42.50	43.50	44.5	55.0	56,00	57,00	53.0	54.0
90	11,2,	23,0	51,7	1.59,0	4.09,4	9.00,0	15,45,0	15,6	15,5	15,3	59,4	58,2	6.29,9	13:20	189	6.50	13.90	4.20	13.0	13.30	13.60	39.0	40.0	41.0	51.0	52.00	53.00	48.0	49.0
85	11,3	23,3	52,5	2.01,2	4.11,2	9.10,0	16.03,7	15,9	15,8	15,6	1.00,7	59,3	6.36,4	13:37	18	6.37	13.60	4.05	12.50	12.80	13.10	37.25	38.25	39.25	49.25	50.25	51.50	46.0	47.50
80	11,4	23,7	53,5	2.03,4	4.17,0	9.20,0	16.22,5	16,2	16,1	15,9	1.02,6	1.00,4	6.44,4	13:55	181	6.24	13.30	3.90	12.0	12.30	12.60	35.5	36.30	37.50	47.50	48.50	50.00	44.0	45.50
75	11,5	24,1	54,5	2.05,6	4.20,9	9.30,0	16.41,2	16,5	16,4	16,2	1.03,3	1.01,5	6.52,4	14:12	178	6.12	13.00	3.80	11.50	11.80	12.10	33.75	34.75	35.75	45.75	46.75	48.50	42.0	43,50
70	11,7	24,5	55,5	2.07,9	4.24,9	9.40,0	17.00,0	16,9	16,7	16,5	1.04,5	1.02,9	7.00,8	14:30	175	6.00	12.80	3.70	11.00	11.30	11.60	32.00	33.00	34.00	44.0	45.00	46.00	40.00	41.50
65	11,8	24,8	56,5	2.09,1	4.28,7	9.50,0	17.18,7	17,2	17,0	16,8	1.05,8	1.04,0	7.08,5	14.42	172	5.88	12.50	3.60	10.50	10,80	11.10	30.25	31.25	32.25	42.25	43,25	44,50	39.00	40.50
60	12,0	25,2	57,5	2.11,3	4.32,5	10.00,	17.36,0	17,5	17,3	17,1	1.07,1	1.05,1	7.16,5	14:54	169	5.76	12.20	3.50	10.00	10.30	10.60	28.50	29.50	30.50	40.50	41.50	43.00	38.00	39.50
55	12,1	25,3	58,0	2.13,7	4.35,1	10.07,	17.49,6	17,7	17,5	17,3	1.07,8	1.06,0	7.21,4	15:06	166	5.69	12.05	3.45	9.75	10.05	10.35	27.50	28.70	29.40	39.50	41.00	42.50	37.00	38.50
50	12,2	25,5	58,7	2.15,1	4.37,7	10.14,	17.59,7	17,9	17,7	17,5	1.08,4	1.06,8	7.26,7	15:18	164	5.62	11.90	3.40	9.50	9.80	10.10	26.50	27.80	28.70	39.00	40.50	42.00	36.00	37.50
45	12,3	25,7	59,4	2.16,5	4.40,3	10.21,	18.09,8	18,0	17,9	17,7	1.09,1	1.07,6	7.31,9	15:31	162	5.56	11.80	3.35	9.25	9.55	9.85	25.50	26.80	27.70	38.50	39.50	41.00	35.00	36.50
40	12,4	25,9	1.00,1	2.17,9	4.42,9	10.29,	18.19,9	18,1	18,1	17,9	1.09,9	1.08,5	7.36,9	15:40	160	5.50	11.70	3.30	9.00	9.30	9.60	25.0	26.0	27.00	38.0	39.00	40.00	34.00	35.00

Примечание:

-
-
1. Балльная система разработана на основе "Единой Всероссийской классификации" и нормативных требований вступительных экзаменов по лёгкой атлетике.
2. Для лиц старше 35 лет нормативные требования снижаются на два порядка (так, например; мужчины 100м - 100 баллов -11,1; 95 баллов – 11,2 и т.д.)

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в легкой атлетике

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин: 1. Бег 60 метров. 2 Прыжки в длину с места отталкиванием двумя ногами. 3. Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед 4. Бег 1000 метров. Испытание оценивается по сумме набранных баллов. Максимальный балл 25, минимальный положительный балл-1. Если на одном из этапов дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности поступающий набрал меньше минимального положительного балла, общая оценка за испытание профессиональной направленности неудовлетворительная. Минимальная положительная сумма 40 баллов, максимальная – 100. Для поступающих старше 35 лет к полученному результату добавляется количество очков, соответствующее у мужчин: Бег 60м, добавляется 1 сек, 10 см. в прыжке в длину с места, 20 сек. в беге на 1000 м, Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед добавляется 0.5 м., у женщин: Бег 60м, добавляется 1,5 сек, 15 см. в прыжке в длину с места, 20 сек. в беге на 1000 м, Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед добавляется 0.5 м.

ЖЕНЩИНЫ

Баллы	Легкоатлетические дисциплины			
	Бег 60м (с)	Прыжки в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (м)	Бег 1000м (мин,с)
25	7,9	250	14.0	3.40
24	8,1	245	13,5	3.42
23	8,2	240	13.0	3.44
22	8,3	235	12,5	3.46
21	8,4	230	12.0	3.48
20	8,5	225	11,5	3.50
19	8,6	220	11.0	3.52
18	8,7	215	10,5	3.54
17	8,6	210	10.0	3.56
16	8,8	205	9,5	3.58
15	8,9	200	9.0	4.00
14	9,0	195	8,5	4.02
13	9,1	190	8.0	4.04
12	9,2	185	7,5	4.06
11	9,3	180	7.0	4.08
10	9,4	178	6,90	4.10
9	9,5	176	6.80	4.12
8	9,6	174	6.70	4.14
7	9,7	172	6,60	4.16
6	9,8	170	6,50	4.18
5	9,9	168	6.40	4.20
4	10,0	166	6,30	4.22
3	10,1	164	6.20	4.24
2	10,2	162	6,10	4.28
1	10,3	160	6.00	4.30

МУЖЧИНЫ

Баллы	Легкоатлетические дисциплины			
	Бег 60м (с)	Прыжки в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед (м)	Бег 1000м (мин,с)
25	7,1	280	18.0	2.45
24	7,2	276	17,5	2.48
23	7,3	272	17.0	2.51
22	7,4	268	16,5	2.54
21	7,5	264	16.0	2.57
20	7,6	260	15,5	3.00
19	7,7	256	15.0	3.03
18	7,8	252	14,5	3.05
17	7,9	248	14.0	3.08
16	8,0	244	13,5	3.11
15	8,1	240	13.0	3.14
14	8,2	236	12,5	3.17
13	8,3	232	12.0	3.20
12	8,4	228	11,5	3.23
11	8,5	224	11.0	3.26
10	8,6	220	10,90	3.29
9	8,7	215	10.80	3.31
8	8,8	210	9.70	3.34
7	8,9	205	9,60	3.37
6	9,0	200	9,50	3.40
5	9,1	195	9.40	3.43
4	9,2	190	9,30	3.46
3	9,3	185	9.20	3.49
2	9,4	180	9,10	3.52
1	9,5	175	9.00	3.55

Спортивная подготовка в БОКСЕ

Минимальный положительный балл - 40 баллов, максимальный - 100 баллов.

1	<i>Стойка и передвижение – 10 баллов (мах.)</i>		
1.1	Классическая стойка.		10 баллов
1.2	Индивидуальная стойка.		6 баллов
1.3	Грубые нарушения в стойке.		4 баллов
2	<i>Демонстрация технических действий – 20 баллов (мах.)</i>		
2.1	Передвижение, удары и защита от них		20 баллов
2.2	Грубые нарушения в передвижениях и защите от ударов		14 баллов
2.3	Грубые нарушения в ударах		10 баллов
3	<i>Работа на снарядах – 30 баллов (мах.)</i>		
3.1	Работа на мешке (3х3 минуты)	передвижения, чувство дистанции, нанесение ударов, защитные действия, технические и тактические действия спортсмена.	30 баллов
3.2	Работа на мешке (3х3 минуты)		23 балла
3.3	Работа на мешке (3х3 минуты)		12 баллов
4	<i>Условные и вольные бои – 40 баллов (мах.)</i>		
4.1	Работа по парам (3х3 минуты)	передвижения, чувство дистанции, нанесение ударов, защитные действия, технические и тактические действия спортсмена.	40 баллов
4.2	Работа по парам (3х3 минуты)		27 баллов
4.3	Работа по парам (3х3 минуты)		14 баллов

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в боксе

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок
испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание
рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров (мужчины), 500 метров (женщины).

Испытание оценивается по сумме набранных баллов. Максимальный
балл 100, минимальный положительный балл-40.

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ (мужчины)

Максимальный балл - 30

Подтягивания юноши до 34 лет		Подтягивания мужчины 35-44 лет		Подтягивания мужчины 45 и более лет	
количество повторений	баллы	количество повторений	баллы	количество повторений	баллы
5-8	10	3-5	10	2-4	10
9-11	15	6-8	15	5-7	15
13-15	20	9-11	20	8-10	20
15-19	25	13-15	25	11-13	25
20 и более	30	16 и более	30	14 и более	30

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (мужчины)

Максимальный балл - 40

Прыжок в длину с места юноши до 34 лет		Прыжок в длину с места мужчины 35-44 лет		Прыжок в длину с места мужчины 45 и более лет	
СМ	баллы	СМ	баллы	СМ	баллы
190-199	20	180-189	20	170-179	20
200-209	25	190-199	25	180-189	25
210-219	30	200-209	30	190-199	30
220-229	35	210-219	35	200-209	35
230 и более	40	220 и более	40	210 и более	40

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (мужчины)
 Максимальный балл – 30

Беге на 1000 м мужчины до 34 лет		Беге на 1000 м мужчины 35-44 лет		Беге на 1000 м мужчины 45 и более лет	
МИН	баллы	МИН	баллы	МИН	баллы
5,00	10	6,00	10	7,00	10
4,35	15	5,35	15	6,35	15
4,10	20	5,10	20	6,10	20
3,45	25	4,45	25	5,45	25
3,20	30	4,20	30	5,20	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(женщины)
 Максимальный балл - 30

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девушки до 34 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 35-44 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 45 и более лет	
Количество повторений	баллы	Количество повторений	баллы	Количество повторений	баллы
8-12	10	6-10	10	4-8	10
13-17	15	11-15	15	9-13	15
18-22	20	16-20	20	14-18	20
23-27	25	21-25	25	19-23	25
28 и более	30	26 и более	30	24 и более	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (женщины)
 Максимальный балл – 40

Прыжок в длину девушки до 34 лет		Прыжок в длину женщины 35-44 лет		Прыжок в длину женщины - 45 и более лет	
СМ	баллы	СМ	баллы	СМ	баллы
170-179	20	160-169	20	150-159	20
180-189	25	170-179	25	160-169	25
190-199	30	180-189	30	170-179	30
200-209	35	190-199	35	180-189	35
210 и более	40	200 и более	40	190 и более	40

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 500 М (женщины)

Максимальный балл – 30

Беге на 500 м девушки до 34 лет		Беге на 500 м женщины 35-44 лет		Беге на 500 м женщины 45 и более лет	
МИН	баллы	МИН	баллы	МИН	баллы
2,50	10	3,50	10	4,50	10
2,40	15	3,40	15	4,40	15
2,30	20	3,30	20	4,30	20
2,20	25	3,20	25	4,20	25
2,10	30	3,10	30	4,10	30

Спортивная подготовка в СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

- Броски манекена прогибом 10 раз на время (в секундах):

	до 67 кг	до 87 кг	до 97 кг	до 130 кг
до 20 баллов	22,0	24,0	26,0	28,0
до 15 баллов	24,0	26,0	28,0	30,0
10 баллов	26,0	28,0	30,0	32,0

- Броски манекена через спину 10 раз на время (в секундах):

	до 67 кг	до 87 кг	до 97 кг	до 130 кг
до 20 баллов	24,0	26,0	28,0	30,0
до 15 баллов	26,0	28,0	30,0	32,0
10 баллов	28,0	30,0	32,0	35,0

- Знание терминологии и демонстрация техники приемов своего вида борьбы:

- до 30 баллов - отличное качество техники выполнения 8 приемов по заданию экзаменатора, а также отличное знание терминологии;
- до 20 баллов - незначительные ошибки в элементах техники при выполнении 8 приемов (захватах, подходах и т.д.) при отличном качестве, хорошее знание терминологии (допускается не более 3 ошибок);
- 10 баллов - незначительные ошибки в элементах техники при выполнении 8 приемов (захватах, подходах и т.д.) при хорошем качестве, удовлетворительное знание терминологии (допускается не более 5 ошибок).

- 3-х минутный тест на специальную выносливость с бросками манекена прогибом по следующему регламенту каждой минуты – первые 40 секунд выполнить 5 бросков по свистку, затем 20 секунд спурт (выполнить максимальное количество бросков). В зачет идет только сумма бросков в трех спуртах:

- до 30 баллов – суммарное количество бросков по трем спуртам – 22-24;
- до 20 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 19-21;
- до 15 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 16-18;
- 10 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 12-15.

Нормативы для поступающих старше 35 лет

1. Броски манекена прогибом 10 раз на время (в секундах):

	до 67 кг	до 87 кг	до 97 кг	до 130 кг
до 20 баллов	26,0	28,0	30,0	32,0
до 15 баллов	28,0	30,0	32,0	34,0
10 баллов	30,0	32,0	34,0	36,0

2. Броски манекена через спину 10 раз на время (в секундах):

	до 67 кг	до 87 кг	до 97 кг	до 130 кг
до 20 баллов	28,0	30,0	32,0	34,0
до 15 баллов	30,0	32,0	34,0	36,0
10 баллов	32,0	34,0	36,0	39,0

3. Знание терминологии и демонстрация техники приемов своего вида борьбы:

- до 30 баллов - отличное качество техники выполнения 8 приемов по заданию экзаменатора, а также отличное знание терминологии;
- до 20 баллов - незначительные ошибки в элементах техники при выполнении 8 приемов (захватах, подходах и т.д.) при отличном качестве, хорошее знание терминологии (допускается не более 3 ошибок);
- 10 баллов - незначительные ошибки в элементах техники при выполнении 8 приемов (захватах, подходах и т.д.) при хорошем качестве, удовлетворительное знание терминологии (допускается не более 5 ошибок).

4. 3-х минутный тест на специальную выносливость с бросками манекена прогибом по следующему регламенту каждой минуты – первые 40 секунд выполнить 5 бросков по свистку, затем 20 секунд спурт (выполнить максимальное количество бросков). В зачет идет только сумма бросков в трех спуртах:

- до 30 баллов – суммарное количество бросков по трем спуртам – 19-21;
- до 20 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 16-18;
- до 15 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 13-15;
- 10 баллов - суммарное количество бросков по трем спуртам – 9-12.

ПРИМЕЧАНИЕ: в нормативах 1, 2, 4 вес манекена 23 кг для весовых категорий до 67 кг; 28кг – до 87 кг; 32 кг – св. 87 кг. В данных нормативах также учитывается качество техники выполнения бросков. Пример:

- если по времени абитуриент выполнил броски на 20 баллов (1 и 2 тесты), но качество техники оценена экзаменаторами на «хорошо», то оценка будет снижена на 5 баллов; при качестве техники на «удовлетворительно» оценка будет снижена на 8 баллов;
- в тесте 4 за нестабильность техники бросков оценка снижается на 5 баллов по всем оценочным позициям.

Для абитуриентов женского пола до 35 лет нормативы такие же, как и для мужчин старше 35 лет; для женщин старше 35 лет время выполнения нормативов 1 и 2 увеличивается на 4 секунды; в тесте 4 количество спуртовых бросков снижается на 3 броска по каждой оценочной позиции.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в спортивной борьбе**

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 30

Подтягивания юноши до 34 лет		Подтягивания мужчины 35-44 лет		Подтягивания мужчины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
5-8	10	3-5	10	2-4	10
9-11	15	6-8	15	5-7	15
12-14	20	9-11	20	8-10	20
15-19	25	12-15	25	11-13	25
20 и более	30	16 и более	30	14 и более	30

Примечание: абитуриенты вес которых свыше 90 имеют право на замену упражнения «перекладина» на упражнение «отжимание от пола».

Отжимание от пола юноши до 34 лет		Отжимание от пола мужчины 35-44 лет		Отжимание от пола мужчины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
5	10	3	10	2	10
7	15	5	15	4	15
9	20	7	20	6	20
11	25	9	25	7	25
13	30	11	30	8	30

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 40

Прыжок в длину юноши до 34 лет		Прыжок в длину мужчины 35-44 лет		Прыжок в длину мужчины 45 и более лет	
См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
220-225	20	210-215	20	200-205	20
226-235	25	216-225	25	206-215	25
236-245	30	226-235	30	216-225	30
246-255	35	236-245	35	226-235	35
256 и более	40	246 и более	40	236 и более	40

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 30

Беге на 100 м юноши до 34 лет		Беге на 100 м мужчины 35-44 лет		Беге на 100 м мужчины 45 и более лет	
Сек.	Баллы	Сек.	Баллы	Сек.	Баллы
15,5-15,0	10	16,5-16,0	10	17,5-17,0	10
14,9-14,6	15	15,9-15,6	15	16,9-16,6	15
14,5-14,3	20	15,5-15,3	20	16,5-16,3	20
14,2-13,9	25	15,2-14,9	25	16,2-15,9	25
13,8 и менее	30	14,8 и менее	30	15,8 и менее	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 30

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девушки до 34 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 35-44 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
8-12	10	6-10	10	4-8	10
13-17	15	11-15	15	9-13	15
18-22	20	16-20	20	14-18	20
23-27	25	21-25	25	19-23	25
28 и более	30	26 и более	30	24 и более	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 40

Прыжок в длину девушки до 34 лет		Прыжок в длину женщины 35-44 лет		Прыжок в длину женщины 45 и более лет	
См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
175-185	20	165-175	20	155-165	20
186-195	25	176-185	25	166-175	25
196-205	30	186-195	30	176-185	30
206-215	35	196-205	35	186-195	35
216 и более	40	206 и более	40	196 и более	40

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 30

Беге на 100 м девушки до 34 лет		Беге на 100 м женщины 35-44 лет		Беге на 100 м женщины 45 и более лет	
Сек.	Баллы	Сек.	Баллы	Сек.	Баллы
18,8-18,4	10	19,8-19,4	10	20,8-20,4	10
18,3-17,9	15	19,3-18,9	15	20,3-19,9	15
17,8-17,5	20	18,8-18,5	20	19,8-19,5	20
17,4-17,1	25	18,4-18,1	25	19,4-19,1	25
17,0 и менее	30	18,0 и менее	30	19,0 и менее	30

Спортивная подготовка в ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

1. Набрать в двоеборья (рывок + толчок) сумму (кг), максимальное количество баллов – 60.

Экипировка: штангетки, тяжелоатлетическое трико, наколенники, напульсники, тяжелоатлетический ремень.

Мужчины:

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
55	135	140	145	155
61	150	155	165	175
67	160	165	175	190
73	175	180	190	210
81	190	200	210	230
89	200	210	220	235
96	205	215	230	245
102	215	225	235	250
109	225	235	245	260
+109	230	240	250	265

Женщины:

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
45	85	88	93	95
49	90	93	97	100
55	100	103	107	110
59	110	113	117	120
64	115	120	125	130
71	125	130	135	140
76	130	135	140	145
81	135	140	145	150
87	140	145	150	155
+87	145	150	155	160

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное количество баллов – 40:

- без ошибок – 40 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 30 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 15 баллов.

Примечание: при получении нулевой оценки (если заявленный вес трижды не будет

поднят) абитуриент к дальнейшим испытаниям не допускается. Оценка за технику выставляется группой экзаменаторов. Итоговая оценка определяется по сумме баллов, набранных абитуриентом в 1 и 2 нормативах.

ПАУЭРЛИФТИНГ

1. Показать результат в троеборье (приседания+жим лежа+тяга становая) сумму (кг), максимальное кол-во баллов – 60.

Экипировка: штангетки, тяжелоатлетическое трико, напульсники, тяжелоатлетический ремень, наколенники.

Мужчины:

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
59	310	335	360	385
66	345	370	400	425
74	375	400	435	460
83	410	435	470	500
93	440	470	505	540
105	470	505	545	585
120	515	550	595	635
+120	535	585	640	690

Женщины:

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
43	135	145	160	170
47	155	170	190	210
52	180	195	225	245
57	195	220	250	275
63	210	235	270	305
72	235	260	295	325
84	265	290	320	350
+84	295	320	350	375

2. Оценка за технику выполнения соревновательных упражнений, максимальное кол-во баллов – 40:

- без ошибок – 40 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 30 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 15 баллов.

Примечание: при получении нулевой оценки в любом упражнении силового троеборья абитуриент к дальнейшим испытаниям не допускается. Оценка за технику выставляется группой экзаменаторов. Итоговая оценка определяется по сумме баллов, набранных абитуриентом в 1 и 2 нормативах.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

Мужчины:

1. Толчок гири (24 кг) двумя руками по длинному циклу (количество подъёмов), максимальное кол-во баллов – 60.

Экипировка: штангетки, тяжелоатлетическое трико, напульсники, тяжелоатлетический ремень.

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
58	45-48	49-52	53-55	56
63	49-52	53-57	58-60	61
68	54-58	59-61	62-65	66
73	58-61	62-65	66-70	71
78	62-65	66-69	70-74	75
85	66-69	70-74	75-79	80
+85	75-78	79-83	84-90	91

Женщины:

1. Рывок гири (16 кг) одной рукой, количество подъёмов по сумме результатов двух рук, максимальное кол-во баллов – 60.

Экипировка: штангетки, тяжелоатлетическое трико, напульсники, тяжелоатлетический ремень.

Весовые категории	25 баллов	35 баллов	45 баллов	60 баллов
48	60-65	66-72	73-80	81
53	70-75	76-82	83-90	91
58	80-85	86-92	93-100	101
63	90-95	96-102	103-110	111
+63	100-105	106-112	113-125	126

2. Оценка за технику выполнения соревновательных упражнений, максимальное кол-во баллов – 40:

- без ошибок – 40 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 30 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 15 баллов.

Примечание: оценка за технику выставляется группой экзаменаторов. Итоговая оценка определяется по сумме баллов, набранных абитуриентом в 1 и 2 нормативах.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в тяжелой атлетике**

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 30

Подтягивания юноши до 34 лет		Подтягивания мужчины 35- 44 лет		Подтягивания мужчины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
5-8	10	3-5	10	2-4	10
9-11	15	6-8	15	5-7	15
12-14	20	9-11	20	8-10	20
15-19	25	12-15	25	11-13	25
20 и более	30	16 и более	30	14 и более	30

Примечание: абитуриенты вес которых свыше 90 имеют право на замену упражнения «перекладина» на упражнение «отжимание от пола».

Отжимание от пола юноши до 34 лет		Отжимание от пола мужчины 35-44 лет		Отжимание от пола мужчины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
5	10	3	10	2	10
7	15	5	15	4	15
9	20	7	20	6	20
11	25	9	25	7	25
13	30	11	30	8	30

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 40

Прыжок в длину юноши до 34 лет		Прыжок в длину мужчины 35-44 лет		Прыжок в длину мужчины 45 и более лет	
См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
220-225	20	210-215	20	200-205	20
226-235	25	216-225	25	206-215	25
236-245	30	226-235	30	216-225	30
246-255	35	236-245	35	226-235	35
256 и более	40	246 и более	40	236 и более	40

**Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ЮНОШИ)**

Максимальный балл - 30

Беге на 100 м юноши до 34 лет		Беге на 100 м мужчины 35- 44 лет		Беге на 100 м мужчины 45 и более лет	
Сек.	Баллы	Сек.	Баллы	Сек.	Баллы
15,5-15,0	10	16,5-16,0	10	17,5-17,0	10
14,9-14,6	15	15,9-15,6	15	16,9-16,6	15
14,5-14,3	20	15,5-15,3	20	16,5-16,3	20
14,2-13,9	25	15,2-14,9	25	16,2-15,9	25
13,8 и менее	30	14,8 и менее	30	15,8 и менее	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 30

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девушки до 34 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 35-44 лет		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа женщины 45 и более лет	
Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы	Кол-во повторений	Баллы
8-12	10	6-10	10	4-8	10
13-17	15	11-15	15	9-13	15
18-22	20	16-20	20	14-18	20
23-27	25	21-25	25	19-23	25
28 и более	30	26 и более	30	24 и более	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 40

Прыжок в длину девушки до 34 лет		Прыжок в длину женщины 35-44 лет		Прыжок в длину женщины 45 и более лет	
См.	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
175-185	20	165-175	20	155-165	20
186-195	25	176-185	25	166-175	25
196-205	30	186-195	30	176-185	30
206-215	35	196-205	35	186-195	35
216 и более	40	206 и более	40	196 и более	40

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ДЕВУШКИ)

Максимальный балл - 30

Беге на 100 м девушки до 34 лет		Беге на 100 м женщины 35-44 лет		Беге на 100 м женщины 45 и более лет	
Сек.	Баллы	Сек.	Баллы	Сек.	Баллы
18,8-18,4	10	19,8-19,4	10	20,8-20,4	10
18,3-17,9	15	19,3-18,9	15	20,3-19,9	15
17,8-17,5	20	18,8-18,5	20	19,8-19,5	20
17,4-17,1	25	18,4-18,1	25	19,4-19,1	25
17,0 и менее	30	18,0 и менее	30	19,0 и менее	30

Спортивная подготовка в ФЕХТОВАНИИ

1. Передвижение в боевой стойке, максимальное количество баллов -20.
(Оценка за технику выставляется группой экзаменаторов).
 - 1.1. Передвижение в боевой стойке шагами вперёд и назад по длине фехтовальной дорожке;
 - 1.2. Передвижение в боевой стойке в различных сочетаниях: шаг вперед (назад) выпад, скачок вперед (назад) выпад, выпад повторный выпад;
 - 1.3. «Бой с тенью» по заданию экзаменатора используя чередование передвижений.
2. Работа на мишени, максимальное количество баллов - 30.
(Критерии оценки техники укола- точность попадания в мишень)
 - 2.1. Десятикратное выполнение укола в мишень с дистанции шага вперед- 10 баллов;
 - 2.2. Десятикратное выполнение укола в мишень с дистанции выпада - 10 баллов;
 - 2.3. Десятикратное выполнение укола в мишень с дистанции шага вперед выпада (скачка вперед выпада)- 10 баллов.
3. Ведение боев по видам фехтования среди абитуриентов (оценка уровня технико- тактической подготовленности в баллах -максимальное количество 50 баллов).
Критерии оценки технико-тактической подготовленности:
 - разнообразие приемов;
 - сохранение типовых специализированных положений;
 - пространственно-временные характеристики специализированных движений.Итоговая оценка определяется по сумме баллов, набранных абитуриентом в 1,2 и 3 нормативах.

Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка в фехтовании

Максимум-100 баллов

Минимум- 40 баллов

Т А Б Л И Ц А ДЛЯ РАСЧЕТА БАЛЛОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ) (40 баллов)

Прыжок в длину с места (юноши)		Прыжок в длину с места (мужчины 35 лет и старше)		Прыжок в длину с места (девушки)		Прыжок в длину с места (девушки 35 лет и старше)	
м	баллы	м	баллы	м	баллы	м	баллы
2,10	10	1,95	10	1,80	10	1,65	10
2,12	12	1,97	12	1,82	12	1,67	12
2,14	14	1,89	14	1,84	14	1,69	14
2,16	16	1,91	16	1,86	16	1,71	16
2,18	18	1,93	18	1,88	18	1,73	18
2,20	20	1,95	20	1,90	20	1,75	20
2,22	22	1,97	22	1,92	22	1,77	22
2,24	24	1,99	24	1,94	24	1,79	24

2,26	26	2,01	26	1,96	26	1,81	26
2,28	28	2,02	28	1,98	28	1,83	28
2,30	30	2,04	30	2,00	30	1,85	30
2,32	32	2,06	32	2,02	32	1,87	32
2,34	34	2,08	34	2,04	34	1,89	34
2,36	36	2,10	36	2,06	36	1,91	36
2,38	38	2,12	38	2,8	38	1,93	38
2,40 и более	40	2,15 и более	40	2,10 и более	40	1,95 и более	40

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА БАЛЛОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)
(30 баллов)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (юноши)		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (мужчины 35 лет и старше)		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки)		Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (женщины 35 лет и старше)	
количество раз	баллы	количество раз	баллы	количество раз	баллы	количество раз	балы
23	10	13	10	6	10	4	10
24	12	14	12	7	12	5	12
25	14	15	14	8	14	6	14
26	16	16	16	9	16	7	16
27	18	17	18	10	18	8	18
28	20	18	20	11	20	9	20
29	22	19	22	12	22	10	22
30	24	20	24	13	24	11	24
31	26	21	26	14	26	12	26
32	28	22	28	15	28	13	28
33 и более	30	23 и более	30	16 и более	30	14 и более	30

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА БАЛЛОВ В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИН. НА ОТРЕЗКЕ 14
МЕТРОВ
(ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)
(30 баллов)

Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 метров (юноши)		Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 метров (мужчины 35 лет и старше)		Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 метров (девушки)		Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 метров (женщины 35 лет и старше)	
количество раз	баллы	количество раз	баллы	количество раз	баллы	количество раз	балы
13	20	11	20	11	20	9	20
14	25	12	25	12	25	10	25
15 и более	30	13 и более	30	13 и более	30	11 и более	30

Спортивная подготовка в ПЛАВАНИИ

(бассейн 25 м)

Таблица перевода результата по плаванию в баллы

Женщины

(Ж)	Вольный стиль				На спине			Баттерфляй			Брасс			Комплексное пл.	
БАЛЛЫ	50	100	200	400	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100	200
40	00:25,9	00:56,4	02:04,2	04:23,0	00:28,9	01:04,0	02:18,8	00:27,5	01:01,9	02:17,8	00:32,7	01:12,4	02:35,3	01:04,9	02:21,8
38	00:26,2	00:59,2	02:09,2	04:30,6	00:30,6	01:06,9	02:23,0	00:29,0	01:03,9	02:21,5	00:34,6	01:14,5	02:39,8	01:08,3	02:26,1
36	00:26,5	00:59,9	02:10,9	04:34,4	00:31,0	01:07,8	02:25,0	00:29,3	01:04,8	02:23,4	00:35,0	01:15,6	02:42,1	01:09,2	02:28,1
34	00:26,7	01:00,7	02:12,7	04:38,1	00:32,3	01:08,7	02:27,0	00:29,7	01:05,7	02:25,4	00:35,3	01:16,6	02:44,3	01:10,1	02:30,2
32	00:27,0	01:01,4	02:14,5	04:42,0	00:32,7	01:09,7	02:29,8	00:28,7	01:06,4	02:27,3	00:35,5	01:17,4	02:46,3	01:10,9	02:32,3
30	00:27,2	01:02,2	02:16,2	04:45,6	00:33,1	01:10,6	02:31,0	00:30,3	01:07,6	02:29,4	00:36,1	01:18,6	02:48,8	01:11,8	02:34,3
28	00:27,4	01:03,0	02:18,0	04:49,3	00:33,5	01:11,5	02:33,0	00:30,7	01:08,5	02:31,3	00:36,5	01:19,7	02:51,0	01:12,7	02:36,3
26	00:27,5	01:03,8	02:19,8	04:53,1	00:33,9	01:12,4	02:35,0	00:31,0	01:09,4	02:33,3	00:36,9	01:20,7	02:53,2	01:13,5	02:38,4
24	00:27,7	01:04,2	02:21,2	04:56,0	00:34,0	01:13,3	02:35,8	00:31,2	01:09,9	02:35,3	00:37,3	01:21,4	02:54,8	01:14,9	02:39,8
22	00:27,9	01:05,3	02:23,3	05:00,6	00:34,7	01:14,3	02:39,0	00:31,7	01:10,3	02:37,3	00:37,7	01:22,7	02:57,7	01:15,3	02:42,5
20	00:28,0	01:05,8	02:25,2	05:04,0	00:35,0	01:15,3	02:41,8	00:32,0	01:11,9	02:39,3	00:38,0	01:23,4	02:59,8	01:15,9	02:44,8
18	00:29,2	01:06,8	02:26,8	05:08,1	00:35,4	01:16,1	02:43,0	00:32,3	01:13,1	02:41,2	00:38,4	01:24,8	03:02,2	01:17,0	02:46,6
16	00:29,5	01:07,6	02:28,6	05:11,8	00:35,8	01:17,0	02:45,0	00:32,7	01:14,0	02:43,2	00:38,8	01:25,8	03:04,4	01:17,9	02:48,6
14	00:29,8	01:08,4	02:30,4	05:15,5	00:36,2	01:18,0	02:47,0	00:33,0	01:15,0	02:45,2	00:39,2	01:26,8	03:06,6	01:18,8	02:50,7
12	00:30,1	01:09,2	02:32,2	05:19,3	00:36,6	01:18,9	02:49,0	00:33,3	01:15,9	02:47,1	00:39,6	01:27,9	03:08,8	01:19,6	02:52,7
10	00:30,4	01:09,9	02:33,9	05:23,0	00:37,0	01:19,8	02:51,0	00:33,7	01:16,8	02:49,1	00:40,0	01:28,9	03:11,1	01:20,5	02:54,8
8	00:30,7	01:11,8	02:36,0	05:26,0	00:37,8	01:21,5	02:55,0	00:34,0	01:17,5	02:51,0	00:40,3	01:30,0	03:15,0	01:21,,0	03:00,0
6	00:31,1	01:11,5	02:37,5	05:30,5	00:38,7	01:21,7	02:56,0	00:34,3	01:18,7	02:53,1	00:40,7	01:30,9	03:15,5	01:22,3	03:08,9

Мужчины

(М)	Вольный стиль				На спине			Баттерфляй			Брасс			Комплексное пл.	
БАЛЛЫ	50	100	200	400	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100	200
40	00:22,7	00:50,4	01:51,8	03:59,0	26,00	00:57,4	02:05,6	00:24,2	00:54,4	02:03,8	00:28,5	01:03,4	02:19,3	00:56,9	02:06,8
38	00:23,4	00:53,6	01:55,0	04:06,2	27,50	00:59,2	02:09,1	00:25,5	00:57,2	02:07,5	00:30,0	01:06,3	02:24,0	01:00,2	02:10,7
36	00:23,6	00:54,2	01:56,6	04:09,6	27,83	01:00,1	02:10,8	00:25,8	00:58,0	02:09,2	00:30,4	01:07,2	02:26,1	01:00,9	02:12,5
34	00:23,9	00:54,9	01:58,3	04:13,0	28,17	01:00,9	02:12,5	00:26,1	00:58,8	02:10,9	00:30,8	01:08,1	02:28,1	01:01,7	02:14,3
32	00:24,0	00:55,7	01:59,3	04:16,5	28,55	01:01,8	02:14,2	00:26,4	00:59,4	02:12,8	00:31,0	01:09,3	02:29,3	01:01,9	02:16,3
30	00:24,4	00:56,3	02:01,5	04:19,9	28,83	01:02,5	02:15,9	00:26,7	01:00,4	02:14,3	00:31,5	01:09,9	02:32,1	01:03,2	02:17,9
28	00:24,7	00:56,9	02:03,2	04:23,3	29,17	01:03,3	02:17,7	00:27,0	01:01,2	02:16,0	00:31,8	01:10,8	02:34,2	01:04,0	02:19,7
26	00:24,9	00:57,6	02:04,8	04:26,8	29,50	01:04,2	02:19,4	00:27,3	01:02,0	02:17,7	00:32,2	01:11,7	02:36,2	01:04,8	02:21,5
24	00:25,2	00:58,3	02:06,5	04:30,2	29,83	01:05,0	02:21,1	00:27,6	01:02,8	02:19,4	00:32,6	01:12,6	02:38,2	01:05,5	02:23,3
22	00:25,4	00:59,0	02:08,1	04:33,6	30,17	01:05,8	02:22,8	00:27,9	01:03,6	02:21,1	00:32,9	01:13,5	02:40,2	01:06,3	02:25,1
20	00:25,7	00:59,6	02:09,5	04:37,0	30,35	01:06,8	02:24,0	00:28,0	01:04,5	02:22,8	00:33,3	01:14,8	02:42,3	01:06,9	02:26,8
18	00:25,9	01:00,3	02:11,4	04:40,5	30,83	01:07,4	02:26,3	00:28,5	01:05,1	02:24,5	00:33,6	01:15,3	02:44,3	01:07,8	02:28,6
16	00:26,2	01:01,0	02:13,1	04:43,9	31,17	01:08,3	02:28,0	00:28,8	01:05,9	02:26,2	00:34,0	01:16,2	02:46,3	01:08,6	02:30,4
14	00:26,5	01:01,7	02:14,7	04:47,4	31,50	01:09,1	02:29,7	00:29,2	01:06,7	02:27,8	00:34,3	01:17,1	02:48,3	01:09,4	02:32,2
12	00:26,7	01:02,3	02:16,4	04:50,8	31,83	01:09,9	02:31,4	00:29,5	01:07,5	02:29,5	00:34,7	01:18,0	02:50,4	01:10,2	02:34,0
10	00:27,0	01:03,0	02:18,0	04:54,3	32,17	01:10,7	02:33,1	00:29,8	01:08,3	02:31,2	00:35,1	01:18,9	02:52,4	01:10,9	02:35,8
8	00:27,1	01:03,5	02:21,0	04:58,0	32,55	01:13,0	02:35,0	00:30,3	01:09,5	02:34,5	00:35,3	01:20,5	02:54,,5	01:11,0	02:37,0
6	00:27,5	01:04,4	02:21,3	05:01,1	32,83	01:13,4	02:36,6	00:30,7	01:10,9	02:35,6	00:35,8	01:20,7	02:56,4	01:12,5	02:39,4

Таблица перевода результата по плаванию в баллы (35 лет и старше)

Женщины

(Ж)	Вольный стиль				На спине			Баттерфляй			Брасс			Комплексное пл.	
БАЛЛЫ	50	100	200	400	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100	200
40	00:32,7	01:13,6	02:42,2	05:40,7	00:38,7	01:24,1	03:00,4	00:35,2	01:21,1	02:58,3	00:41,8	01:33,9	03:21,5	01:24,6	03:04,4
38	00:33,1	01:14,7	02:44,6	05:46,1	00:39,2	01:25,3	03:03,2	00:35,7	01:22,3	03:00,9	00:42,3	01:35,7	03:24,5	01:25,8	03:07,1
36	00:33,5	01:15,8	02:47,0	05:51,5	00:39,7	01:26,4	03:05,9	00:36,2	01:23,4	03:03,5	00:42,9	01:37,4	03:27,6	01:26,9	03:09,8
34	00:33,9	01:16,9	02:49,4	05:56,8	00:40,2	01:27,6	03:08,7	00:36,7	01:24,6	03:06,2	00:43,5	01:39,2	03:30,6	01:28,1	03:12,5
32	00:34,3	01:18,0	02:51,8	06:02,2	00:40,7	01:28,8	03:11,5	00:37,2	01:25,8	03:08,8	00:44,0	01:41,0	03:33,6	01:29,3	03:15,2
30	00:34,8	01:19,1	02:54,3	06:07,6	00:41,2	01:30,0	03:14,2	00:37,7	01:27,0	03:11,4	00:44,6	01:42,7	03:36,6	01:30,5	03:17,9
28	00:35,2	01:20,2	02:56,7	06:13,0	00:41,7	01:31,2	03:17,0	00:38,2	01:28,2	03:14,0	00:45,2	01:44,5	03:39,7	01:31,7	03:20,7
26	00:35,6	01:21,3	02:59,1	06:18,4	00:42,2	01:32,3	03:19,8	00:38,7	01:29,3	03:16,6	00:45,7	01:46,3	03:42,7	01:32,8	03:23,4
24	00:36,0	01:22,4	03:01,5	06:23,8	00:42,6	01:33,5	03:22,5	00:39,1	01:30,5	03:19,2	00:46,3	01:48,0	03:45,7	01:34,0	03:26,1
22	00:36,4	01:23,5	03:03,9	06:29,2	00:43,1	01:34,7	03:25,3	00:39,6	01:31,7	03:21,8	00:46,9	01:49,8	03:48,7	01:35,2	03:28,8
20	00:36,8	01:24,6	03:06,3	06:34,5	00:43,6	01:35,9	03:28,1	00:40,1	01:32,9	03:24,5	00:47,4	01:51,6	03:51,8	01:36,4	03:31,5
18	00:37,2	01:25,7	03:08,7	06:39,9	00:44,1	01:37,1	03:30,8	00:40,6	01:34,1	03:27,1	00:48,0	01:53,3	03:54,8	01:37,6	03:34,3
16	00:37,6	01:26,8	03:11,1	06:45,3	00:44,6	01:38,2	03:33,6	00:41,1	01:35,2	03:29,7	00:48,6	01:55,1	03:57,8	01:38,7	03:37,0
14	00:38,0	01:27,9	03:13,5	06:50,7	00:45,1	01:39,4	03:36,4	00:41,6	01:36,4	03:32,3	00:49,1	01:56,9	04:00,8	01:39,9	03:39,7
12	00:38,4	01:29,0	03:15,9	06:56,1	00:45,6	01:40,6	03:39,2	00:42,1	01:37,6	03:34,9	00:49,7	01:58,7	04:03,9	01:41,1	03:42,4
10	00:38,9	01:30,1	03:18,4	07:01,5	00:46,1	01:41,8	03:41,9	00:42,6	01:38,8	03:37,5	00:50,2	02:00,4	04:06,9	01:42,3	03:45,1
8	00:39,3	01:31,2	03:20,8	07:06,8	00:46,5	01:43,0	03:44,7	00:43,0	01:40,0	03:40,2	00:50,8	02:02,2	04:09,9	01:43,5	03:47,8
6	00:39,7	01:32,3	03:23,2	07:12,2	00:47,0	01:44,1	03:47,5	00:43,5	01:41,1	03:42,8	00:51,4	02:04,0	04:12,9	01:44,6	03:50,6

Мужчины

(М)	Вольный стиль				На спине			Баттерфляй			Брасс			Комплексное пл.	
БАЛЛЫ	50	100	200	400	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100	200
40	00:28,2	01:06,2	02:26,1	05:10,1	00:33,7	01:14,5	02:41,2	00:31,2	01:12,0	02:39,2	00:36,7	01:23,1	03:01,9	01:14,5	02:44,3
38	00:28,6	01:07,1	02:28,2	05:14,3	00:34,2	01:15,6	02:43,6	00:31,6	01:13,0	02:41,5	00:37,2	01:24,3	03:04,6	01:15,6	02:46,8
36	00:29,0	01:08,1	02:30,4	05:18,5	00:34,7	01:16,7	02:46,0	00:32,0	01:14,1	02:43,9	00:37,7	01:25,4	03:07,4	01:16,7	02:49,3
34	00:29,4	01:09,1	02:32,5	05:22,7	00:35,1	01:17,8	02:48,4	00:32,4	01:15,1	02:46,3	00:38,2	01:26,6	03:10,1	01:17,8	02:51,8
32	00:29,8	01:10,0	02:34,7	05:26,9	00:35,6	01:18,8	02:50,8	00:32,8	01:16,1	02:48,6	00:38,7	01:27,8	03:12,8	01:18,8	02:54,3
30	00:30,3	01:11,0	02:36,8	05:31,1	00:36,0	01:19,9	02:53,3	00:33,3	01:17,1	02:51,0	00:39,2	01:29,0	03:15,6	01:19,9	02:56,8
28	00:30,7	01:12,0	02:39,0	05:35,3	00:36,5	01:21,0	02:55,7	00:33,7	01:18,2	02:53,3	00:39,7	01:30,2	03:18,3	01:21,0	02:59,3
26	00:31,1	01:12,9	02:41,2	05:39,5	00:37,0	01:22,1	02:58,1	00:34,1	01:19,2	02:55,7	00:40,2	01:31,3	03:21,1	01:22,1	03:01,8
24	00:31,5	01:13,9	02:43,3	05:43,7	00:37,4	01:23,2	03:00,5	00:34,5	01:20,2	02:58,1	00:40,6	01:32,5	03:23,8	01:23,2	03:04,4
22	00:31,9	01:14,9	02:45,5	05:47,9	00:37,9	01:24,2	03:02,9	00:34,9	01:21,2	03:00,4	00:41,1	01:33,7	03:26,6	01:24,2	03:06,9
20	00:32,3	01:15,8	02:47,6	05:52,2	00:38,3	01:25,3	03:05,3	00:35,3	01:22,3	03:02,8	00:41,6	01:34,9	03:29,3	01:25,3	03:09,4
18	00:32,7	01:16,8	02:49,8	05:56,4	00:38,8	01:26,4	03:07,7	00:35,7	01:23,3	03:05,1	00:42,1	01:36,1	03:32,1	01:26,4	03:11,9
16	00:33,1	01:17,8	02:51,9	06:00,6	00:39,3	01:27,5	03:10,1	00:36,1	01:24,3	03:07,5	00:42,6	01:37,2	03:34,8	01:27,5	03:14,4
14	00:33,5	01:18,7	02:54,1	06:04,8	00:39,7	01:28,5	03:12,5	00:36,5	01:25,3	03:09,8	00:43,1	01:38,4	03:37,5	01:28,5	03:16,9
12	00:33,9	01:19,7	02:56,2	06:09,0	00:40,2	01:29,6	03:14,9	00:36,9	01:26,4	03:12,2	00:43,6	01:39,6	03:40,3	01:29,6	03:19,4
10	00:34,4	01:20,6	02:58,4	06:13,2	00:40,7	01:30,7	03:17,4	00:37,4	01:27,4	03:14,6	00:44,1	01:40,8	03:43,0	01:30,7	03:21,9
8	00:34,8	01:21,6	03:00,5	06:17,4	00:41,1	01:31,8	03:19,8	00:37,8	01:28,4	03:16,9	00:44,5	01:42,0	03:45,8	01:31,8	03:24,5
6	00:35,2	01:22,6	03:02,7	06:21,6	00:41,6	01:32,8	03:22,2	00:38,2	01:29,4	03:19,3	00:45,0	01:43,1	03:48,5	01:32,8	03:27,0

**Таблица оценок техники плавания, выполнения старта и поворотов
(200 м комплексное плавание)**

БАЛЛЫ	Баттер фляй	На спине	Брасс	Кроль на груди	Старт	Повороты
10	Без ошибок					
8	1-2 незначительные ошибки в точности выполнения фаз гребковых движений, ритме и согласовании плавательных движений с дыханием				Имеются 1-2 незначительные ошибки в выполнении - отталкивания; - полета; - входа в воду; - скольжении; - работы ног под водой; - выхода на поверхность воды/ Несвоевременное выполнение старта	Имеются 1-2 незначительные ошибки в: - подплывании; - вращении; - постановке ног; - отталкивании; - скольжении; - работе ног под водой; - выходе на поверхность.
6	1-2 существенные ошибки в положении тела относительно поверхности воды, выполнении фаз гребковых движений, ритме и согласовании плавательных движений с дыханием				Имеются 1-2 грубые ошибки в элементах техники выполнения старта.	Имеются 1-2 грубые ошибки в элементах техники выполнения поворотов.
4	Более 2х существенных ошибок в технике плавания/ Изменение способа плавания на дистанции/ Техника выполнения не соответствует установленным правилам соревнований				Имеются более 2х грубых ошибок в элементах техники выполнения старта/ Старт не соответствуют правилам соревнований.	Имеются более 2х грубых ошибок в элементах техники выполнения поворотов. Поворот(ы) не соответствуют правилам соревнований/ Применение облегченного способа выполнения поворота вместо скоростного.

Методика балльной системы оценок в плавании

Абитуриентам предлагается пройти контрольные испытания по 7 нормативам. Первый норматив, на скоростное прохождение основной дистанции. Таблицы перевода позволяют оценить результат в баллах от 6 до 40.

Техники выполнения четырех способов плавания, старта и поворотов оцениваются при преодолении дистанции 200 м комплексным плаванием согласно таблице от 4 до 10 баллов.

Итоговая оценка складывается из суммы набранных баллов по всем 7-ми нормативам. Максимальное количество баллов 100, минимальное 40.

Неудовлетворительной оценкой за экзамен считается сумма баллов менее 40.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в плавании**

Мужчины

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине		Из положения виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
13.0	25	250.00	25	25	25	28	25
13.1	24	249.00	24	24	24	26	24
13.2	23	248.00	23	23	23	24	23
13.3	22	247.00	22	22	22	22	22
13.4	21	246.00	21	21	21	21	21
13.5	20	245.00	20	20	20	20	20
13.6	19	244.00	19	19	19	19	19
13.7	18	243.00	18	18	18	18	18
13.8	17	242.00	17	17	17	17	17
13.9	16	241.00	16	16	16	16	16
14.0	15	240.00	15	15	15	15	15
14.1	14	239.00	14	14	14	14	14
14.2	13	238.00	13	13	13	13	13
14.3	12	237.00	12	12	12	12	12
14.4	11	236.00	11	11	11	11	11
14.5	10	235.00	10	10	10	10	10
14.6	9	234.00	9	9	9	9	9
14.7	8	233.00	8	8	8	8	8
14.8	7	232.00	7	7	7	7	7
14.9	6	231.00	6	6	6	6	6

Женщины

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Из положения виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
16.0	25	210.00	25	35	25	25	25
16.1	24	209.00	24	33	24	24	24
16.2	23	208.00	23	31	23	23	23
16.3	22	207.00	22	29	22	22	22
16.4	21	206.00	21	27	21	21	21
16.5	20	205.00	20	25	20	20	20
16.6	19	204.00	19	23	19	19	19
16.7	18	203.00	18	21	18	18	18
16.8	17	202.00	17	19	17	17	17
16.9	16	201.00	16	17	16	16	16
17.0	15	200.00	15	15	15	15	15
17.1	14	199.00	14	14	14	14	14
17.2	13	198.00	13	13	13	13	13
17.2	12	197.00	12	12	12	12	12
17.4	11	196.00	11	11	11	11	11
17.5	10	195.00	10	10	10	10	10
17.6	9	194.00	9	9	9	9	9
17.7	8	193.00	8	8	8	8	8
17.8	7	192.00	7	7	7	7	7
17.9	6	191.00	6	6	6	6	6

Мужчины (35 и старше)

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине		Из положения виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
15.0	25	240	25	22	25	25	25
15.1	24	239	24	21	24	24	24
15.2	23	238	23	20	23	23	23
15.3	22	237	22	19	22	22	22
15.4	21	236	21	18	21	21	21
15.5	20	235	20	17	20	20	20
15.6	19	234	19	16	19	19	19
15.7	18	233	18	15	18	18	18
15.8	17	232	17	14	17	17	17
15.9	16	231	16	13	16	16	16
16.0	15	230	15	12	15	15	15
16.1	14	229	14	11	14	14	14
16.2	13	228	13	10	13	13	13
16.3	12	227	12	9	12	12	12
16.4	11	226	11	8	11	11	11
16.5	10	225	10	7	10	10	10
16.6	9	224	9	6	9	9	9
16.7	8	223	8	5	8	8	8
16.8	7	222	7	4	7	7	7
16.9	6	221	6	3	6	6	6

Женщины (35 и старше)

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Из положения виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
18.0	25	200.00	25	25	25	20	25
18.1	24	199.00	24	24	24	19	24
18.2	23	198.00	23	23	23	18	23
18.3	22	197.00	22	22	22	17	22
18.4	21	196.00	21	21	21	16	21
18.5	20	195.00	20	20	20	15	20
18.6	19	194.00	19	19	19	14	19
18.7	18	193.00	18	18	18	13	18
18.8	17	192.00	17	17	17	12	17
18.9	16	191.00	16	16	16	11	16
19.0	15	190.00	15	15	15	10	15
19.1	14	189.00	14	14	14	9	14
19.2	13	188.00	13	13	13	8	13
19.3	12	187.00	12	12	12	7	12
19.4	11	186.00	11	11	11	6	11
19.5	10	185.00	10	10	10	5	10
19.6	9	184.00	9	9	9	4	9
19.7	8	183.00	8	8	8	3	8
19.8	7	182.00	7	7	7	2	7
19.9	6	181.00	6	6	6	1	6

Испытание оценивается по сумме набранных баллов. Максимальный балл 100, минимальный 40. Набравшие в сумме меньше 40 баллов получают неудовлетворительную оценку за испытание общей физической подготовке.

Спортивная подготовка в КОННОМ СПОРТЕ

Вступительное испытание проводится по действующим правилам выездки. Для выступления предоставляется стандартный выездковый манеж 60 на 20 метров с традиционной разметкой буквами. Для разминки предоставляется дополнительно плац или предманежник. Лошади предоставляются конно-спортивной базой на которой проходит экзамен. Уровень подготовки лошадей: учебно-тренировочные группы. Перед экзаменом проводится жеребьевка, закрепляющая лошадей за абитуриентами.

Форма одежды максимально приближенная к соревновательной. Головной убор (цилиндр, шлем или каска) обязателен. Обувь только специально предназначенная для верховой езды.

Все элементы выполняются на учебной рыси. Хлыст можно использовать только во время разминки. Въезд в выездковый манеж с хлыстом влечет за собой исключение.

Абитуриентам необходимо самостоятельно составить езду из десяти предложенных упражнений. Езда не должна быть симметричной. Каждый элемент демонстрируется только один раз. Если элемент выполняется дважды, оценивается только первое исполнение. Оценивается каждый элемент отдельно, по десятибалльной шкале, в соответствии с действующим судейством в выездке. Если элемент не выполнен за него выставляется оценка "0".

№п/п	Название элемента	оценивается	Балл (мин-макс)
1	Въезд, выезд, остановка, приветствие.	Равномерность и прямолинейность движения. Неподвижность. Продолжение движения.	0-10
2	Прибавленная рысь	Импульс, увеличение маха, изменение "рамки", равномерность, переходы.	0-10
3	Вольт на рыси	Сгибание и постановление, импульс и равномерность. Качество вольта.	0-10
4	Серпантин на рыси	Равномерность, прямолинейность и сгибание. Рисунок серпантина.	0-10
5	Прибавленный шаг	Импульс, прямолинейность, увеличение захвата пространства, переходы.	0-10
6	Вольт на галопе	Сбор и сгибание, равномерность, подчинение, рисунок вольта.	0-10
7	Прибавленный галоп	Импульс, прямолинейность, изменение "рамки" лошади, повиновение.	0-10
8	Остановка, осаживание	Неподвижность, сбор, повиновение, качество шагов, прямолинейность, продолжение движения.	0-10
9	Простая перемена ноги	Повиновение, переходы, сбор и постановление.	0-10

№п/п	Название элемента	оценивается	Балл (мин-макс)
10	Посадка и применение средств управления	Положение всадника, работа рук, ног и корпуса	0-10

Примечание.

1. Размеры вольтов на усмотрение всадников, при выборе размера вольта необходимо руководствоваться уровнем выездженности лошади.
2. Количество шагов в осаживании не регламентировано.
3. Рекомендуем приветствие в начале и конце езды выполнять на точке «Х», на рабочей рыси.

Итоговая оценка складывается из суммы набранных баллов по всем 10-и элементам. Максимальное количество баллов равно 100., минимальное равно 40.

Неудовлетворительной оценкой считается сумма баллов менее 40.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в конном спорте**

Девушки

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
16.0	25	190.00	25	25	25	45	25
16.1	24	189.00	24	24	24	43	24
16.2	23	188.00	23	23	23	41	23
16.3	22	187.00	22	22	22	39	22
16.4	21	186.00	21	21	21	37	21
16.5	20	185.00	20	20	20	35	20
16.6	19	184.00	19	19	19	33	19
16.7	18	183.00	18	18	18	31	18
16.8	17	182.00	17	17	17	29	17
16.9	16	181.00	16	16	16	27	16
17.0	15	180.00	15	15	15	25	15
17.1	14	179.00	14	14	14	23	14
17.2	13	178.00	13	13	13	21	13
17.2	12	177.00	12	12	12	19	12
17.4	11	176.00	11	11	11	17	11
17.5	10	175.00	10	10	10	15	10
17.6	9	174.00	9	9	9	13	9
17.7	8	173.00	8	8	8	11	8
17.8	7	172.00	7	7	7	9	7
17.9	6	171.00	6	6	6	7	6

Юноши

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
13.0	25	240.00	25	50	25	50	25
13.1	24	239.00	24	49	24	49	24
13.2	23	238.00	23	48	23	48	23
13.3	22	237.00	22	47	22	47	22
13.4	21	236.00	21	46	21	46	21
13.5	20	235.00	20	45	20	45	20
13.6	19	234.00	19	44	19	44	19
13.7	18	233.00	18	43	18	43	18
13.8	17	232.00	17	42	17	42	17
13.9	16	231.00	16	41	16	41	16
14.0	15	230.00	15	40	15	40	15
14.1	14	229.00	14	39	14	39	14
14.2	13	228.00	13	38	13	38	13
14.3	12	227.00	12	37	12	37	12
14.4	11	226.00	11	36	11	35	11
14.5	10	225.00	10	35	10	33	10
14.6	9	224.00	9	34	9	32	9
14.7	8	223.00	8	33	8	31	8
14.8	7	222.00	7	32	7	30	7
14.9	6	221.00	6	31	6	29	6

Женщины (35лет и старше)

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
18.0	25	180.00	25	20	25	40	25
18.1	24	179.00	24	19	24	38	24
18.2	23	178.00	23	18	23	36	23
18.3	22	177.00	22	17	22	34	22
18.4	21	176.00	21	16	21	32	21
18.5	20	175.00	20	15	20	30	20
18.6	19	174.00	19	14	19	28	19
18.7	18	173.00	18	13	18	26	18
18.8	17	172.00	17	12	17	24	17
18.9	16	171.00	16	11	16	22	16
19.0	15	170.00	15	10	15	20	15
19.1	14	169.00	14	9	14	18	14
19.2	13	168.00	13	8	13	16	13
19.3	12	167.00	12	7	12	14	12
19.4	11	166.00	11	6	11	12	11
19.5	10	165.00	10	5	10	10	10
19.6	9	164.00	9	4	9	9	9
19.7	8	163.00	8	2	8	8	8
19.8	7	162.00	7	1	7	7	7
19.9	6	161.00	6	-	6	6	6

Мужчины (35 лет и старше)

Бег на дистанцию 100м.		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	
Т сек.	Баллы	см.	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы
16.0	25	190.00	25	35	25	45	25
16.1	24	189.00	24	33	24	43	24
16.2	23	188.00	23	31	23	41	23
16.3	22	187.00	22	29	22	39	22
16.4	21	186.00	21	27	21	37	21
16.5	20	185.00	20	25	20	35	20
16.6	19	184.00	19	23	19	33	19
16.7	18	183.00	18	21	18	31	18
16.8	17	182.00	17	19	17	29	17
16.9	16	181.00	16	17	16	27	16
17.0	15	180.00	15	15	15	25	15
17.1	14	179.00	14	14	14	23	14
17.2	13	178.00	13	13	13	21	13
17.2	12	177.00	12	12	12	19	12
17.4	11	176.00	11	11	11	17	11

17.5	10	175.00	10	10	10	15	10
17.6	9	174.00	9	9	9	13	9
17.7	8	173.00	8	8	8	11	8
17.8	7	172.00	7	7	7	9	7
17.9	6	171.00	6	6	6	7	6

Испытание оценивается по сумме набранных баллов. Максимальный балл 100, минимальная 40. Набравшие в сумме меньше 40 баллов получают неудовлетворительную оценку за испытание общей физической подготовке.

Спортивная подготовка в ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Практические нормативы по спортивной подготовке по гребле на байдарках и каноэ

Байдарка (К-1) мужчины 500 м.			Байдарка (К-1) женщины 500 м.			Каное (С-1) мужчины 500 м.			Каное (К-1) женщины 200 м.		
Резу- льтат	Баллы		Резу- льтат	Баллы		Резу- льтат	Баллы		Резу- льтат	Баллы	
	до 35 лет	свыше 35 лет		до 35 лет	свыше 35 лет		до 35 лет	свыше 35 лет		до 35 лет	свыше 35 лет
1.49	100		1.59	100		1.59	100		0.50	100	
1.50	98		2.00	98		2.00	98		0.51	98	
1.51	96		2.01	96		2.01	96		0.52	96	
1.52	94	100	2.02	94	100	2.02	94	100	0.53	94	100
1.53	92	98	2.03	92	98	2.03	92	98	0.54	92	98
1.54	90	96	2.04	90	96	2.04	90	96	0.55	90	96
1.55	88	94	2.05	88	94	2.05	88	94	0.56	88	94
1.56	86	92	2.06	86	92	2.06	86	92	0.57	86	92
1.57	84	90	2.07	84	90	2.07	84	90	0.58	84	90
1.58	82	88	2.08	82	88	2.08	82	88	0.59	82	88
1.59	80	86	2.09	80	86	2.09	80	86	1.00	80	86
2.00	78	84	2.10	78	84	2.10	78	84	1.01	78	84
2.01	76	82	2.11	76	82	2.11	76	82	1.02	76	82
2.02	74	80	2.12	74	80	2.12	74	80	1.03	74	80
2.03	72	78	2.13	72	78	2.13	72	78	1.04	72	78
2.04	70	76	2.14	70	76	2.14	70	76	1.05	70	76
2.05	68	74	2.15	68	74	2.15	68	74	1.06	68	74
2.06	66	72	2.16	66	72	2.16	66	72	1.07	66	72
2.07	64	70	2.17	64	70	2.17	64	70	1.08	64	70
2.08	62	68	2.18	62	68	2.18	62	68	1.09	62	68
2.09	60	66	2.19	60	66	2.19	60	66	1.10	60	66
2.10	58	64	2.20	58	64	2.20	58	64	1.11	58	64
2.11	56	62	2.21	56	62	2.21	56	62	1.12	56	62
2.12	54	60	2.22	54	60	2.22	54	60	1.13	54	60
2.13	52	58	2.23	52	58	2.23	52	58	1.14	52	58
2.14	50	56	2.24	50	56	2.24	50	56	1.15	50	56
2.15	48	54	2.25	48	54	2.25	48	54	1.16	48	54
2.16	46	52	2.26	46	52	2.26	46	52	1.17	46	52
2.17	44	50	2.27	44	50	2.27	44	50	1.18	44	50
2.18	42	48	2.28	42	48	2.28	42	48	1.19	42	48
2.19	40	46	2.29	40	46	2.29	40	46	1.20	40	46
2.20	-	44	2.30	-	44	2.30	-	44	1.21	-	44
2.21	-	42	2.31	-	42	2.31	-	42	1.22	-	42
2.22	-	40	2.32	-	40	2.32	-	40	1.23	-	40
2.23	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-

Максимальное количество баллов – 100, минимальное – 40.

Неудовлетворительной оценкой считается сумма менее 40 баллов.

**Нормативы ОФП для поступающих на профиль спортивная подготовка
в гребле на байдарках и каноэ**

Бег 1500 м. (мин/с)						Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			Сгибание туловища лежа на наклонной доске 40° (кол-во раз за 1 мин.)						Прыжок в длину с места (см)					
Результат Муж.	баллы		Результат Жен.	баллы		Результат Муж.	баллы		Результат Жен.	баллы		Результат Муж.	баллы		Результат Жен.	баллы		Результат Муж.	баллы		Результат Жен.	баллы	
	до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.		до 35 л.	после 35 л.
4.50	25		5.45	25		24	25		40	25		40	25		30	25		250	25		205	25	
4.52	24		5.47	24		23	24		39	24		39	24		29	24		248	24		203	24	
4.54	23		5.49	23		22	23		38	23		38	23		28	23		246	23		201	23	
4.56	22		5.51	22		21	22		37	22		37	22		27	22		244	22		199	22	
4.58	21		5.53	21		20	21		36	21		36	21		26	21		242	21		197	21	
5.00	20	25	5.55	20	25	19	20	25	35	20	25	35	20	25	25	20	25	240	20	25	195	20	25
5.03	19	24	5.58	19	25	18	19	24	34	19	24	34	19	24	24	19	24	238	19	24	193	19	24
5.06	18	23	6.01	18	23	17	18	23	33	18	23	33	18	23	23	18	23	236	18	23	191	18	23
5.09	17	22	6.04	17	22	16	17	22	32	17	22	32	17	22	22	17	22	234	17	22	189	17	22
5.12	16	21	6.07	16	21	15	16	21	31	16	21	31	16	21	21	16	21	232	16	21	187	16	21
5.15	15	20	6.10	15	20	14	15	20	30	15	20	30	15	20	20	15	20	230	15	20	185	15	20
5.18	14	19	6.13	14	19	13	14	19	29	14	19	29	14	19	19	14	19	228	14	19	183	14	19
5.21	13	18	6.16	13	18	12	13	18	28	13	18	28	13	18	18	13	18	226	13	18	181	13	18
5.24	12	17	6.19	12	17	11	12	17	27	12	17	27	12	17	17	12	17	224	12	17	179	12	17
5.27	11	16	6.22	11	16	10	11	16	26	11	16	26	11	16	16	11	16	222	11	16	177	11	16
6.00	10	15	6.25	10	15	9	10	15	25	10	15	25	10	15	15	10	15	220	10	15	175	10	15
6.03		14	6.28		14	8		14	24		14	24		14	14		14	218		14	173		14
6.06		13	6.31		13	7		13	23		13	23		13	13		13	216		13	171		13
6.09		12	6.34		12	6		12	22		12	22		12	12		12	214		12	169		12
6.12		11	6.37		11	5		11	21		11	21		11	11		11	212		11	167		11
6.15		10	7.00		10	4		10	20		10	20		10	10		10	210		10	165		10

Испытание оценивается по сумме набранных баллов за четыре практических норматива. Максимальный балл -100, набравшие в сумме менее 40 баллов получают неудовлетворительную оценку за испытание общей физической подготовке.

Вступительное испытание № 1

Бег 100 м

Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 1.

Таблица 1

Мужчины						Девушки					
Бег 100 м (сек)						Бег 100 м (сек)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	14,5	16	13,4			6	15,5	16	14,5
		7	14,4	17	13,3			7	15,4	17	14,4
		8	14,3	18	13,2			8	15,3	18	14,3
		9	14,2	19	13,1			9	15,2	19	14,2
		10	14,1	20	13,0			10	15,1	20	14,1
1	15,0	11	13,9	21	12,9	1	16,0	11	13,9	21	13,9
2	14,9	12	13,8	22	12,8	2	15,9	12	13,8	22	13,8
3	14,8	13	13,7	23	12,7	3	15,8	13	13,7	23	13,7
4	14,7	14	13,6	24	12,6	4	15,7	14	13,6	24	13,6
5	14,6	15	13,5	25	12,5	5	15,6	15	13,5	25	13,5

Вступительное испытание № 2

- Многоскок: 10-ти кратный (мужчины); 5-ти кратный (девушки)

Спортсмен, находясь на стартовой линии, первый прыжок осуществляет с двух ног приземляясь далее на одну, и продолжая поочередно отталкиваться совершает отведенное ему количество многоскоков, приземляясь в последнем многоскоке на обе ноги. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 2.

Таблица 2

Мужчины						Девушки					
10-ти кратный многоскок (м)						5-ти кратный многоскок (м)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	23,25	16	25,75			6	7,75	16	10,25
		7	23,50	17	26,00			7	8,00	17	10,50
		8	23,75	18	26,25			8	8,25	18	10,75
		9	24,00	19	26,50			9	8,50	19	11,00
		10	24,25	20	26,75			10	8,75	20	11,25
1	22,0	11	24,50	21	27,00		6,50	11	9,00	21	11,50
2	22,2	12	24,75	22	27,25		6,75	12	9,25	22	11,75
3	22,5	13	25,00	23	27,50		7,00	13	9,50	23	12,00
4	22,7	14	25,25	24	27,75		7,25	14	9,75	24	12,25
5	23,0	15	25,50	25	28,00		7,50	15	10,00	25	12,50

Вступительное испытание №3

- Челночный бег 3х10м.

Абитуриент бежит от линии старта до противоположной линии, находящейся в 10 метрах от линии старта, достигнув которой совершает разворот и возвращается вновь к линии старта, являющаяся в то же время финишной. Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 3.

Таблица 3

Мужчины						Девушки					
Челночный бег 3х10м (мужчины; сек)						Челночный бег 3х10м (девушки; сек)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	7.95	16	7.45			6	8.95	16	8.45
		7	7.90	17	7.40			7	8.90	17	8.40
		8	7.85	18	7.35			8	8.85	18	8.35
		9	7.80	19	7.30			9	8.80	19	8.30
		10	7.75	20	7.25			10	8.75	20	8.25
1	8.50	11	7.70	21	7.20	1	9.50	11	8.70	21	8.20
2	8.30	12	7.65	22	7.15	2	9.30	12	8.65	22	8.15
3	8.20	13	7.60	23	7.10	3	9.20	13	8.60	23	8.10
4	8.10	14	7.55	24	7.05	4	9.10	14	8.55	24	8.05
5	8.00	15	7.50	25	7.00	5	9.00	15	8.50	25	8.00

Вступительное испытание №4

- Бег 1500 м

Оценка результатов испытания осуществляется согласно таблице 4.

Таблица 4

Мужчины						Девушки					
Бег 1500 м (мужчины; мин)						Бег 1500 м (девушки; мин)					
балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т
		6	5,45	16	4,55			6	6,45	16	5,55
		7	5,40	17	4,50			7	6,40	17	5,50
		8	5,35	18	4,45			8	6,35	18	5,45
		9	5,30	19	4,40			9	6,30	19	5,40
		10	5,25	20	4,35			10	6,25	20	5,35
1	6,10	11	5,20	21	4,30	1	7,10	11	6,20	21	5,30
2	6,05	12	5,15	22	4,25	2	7,05	12	6,15	22	5,25
3	6,00	13	5,10	23	4,20	3	7,00	13	6,10	23	5,20
4	5,55	14	5,05	24	4,15	4	6,55	14	6,05	24	5,15
5	5,50	15	5,00	25	4,10	5	6,50	15	6,00	25	5,10

Примечание:

- максимальный балл на вступительном испытании – 100;
- максимальный балл в каждом из испытаний – 25;
- минимальное количество баллов вступительных испытаниях на положительную оценку - 40 баллов;
- для положительного результата на вступительных испытаниях, абитуриент должен набрать в каждом виде не менее 1 балла;
- итоговый балл за испытание – сумма баллов, набранная в 4-х испытаниях;
- на выполнение каждого из вступительных испытаний дается 1 попытка;
- вступительные испытания проводятся в один день;

Нормативы ОФП для поступающих на профиль Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП
ТАБЛИЦА**ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ**

количество повторений	очки	количество повторений	очки
4.00-7.00	590.00	19.00	720.92
8.00	600.00	20.00	726.14
9.00	614.29	21.00	731.37
10.00	628.57	22.00	736.00
11.00	642.86	23.00	737.91
12.00	657.14	24.00	739.83
13.00	671.43	25.00	741.74
14.00	685.71	26.00	743.66
15.00	700.00	27.00	745.57
16.00	705.23	28.00	747.48
17.00	710.46	29.00	750.00
18.00	715.69		

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

см	очки	см	очки	см	очки	см	очки
200.00-224.00	590.00	244.00	676.00	263.00	719.03	282.00	739.75
225.00	600.00	245.00	680.00	264.00	720.50	283.00	740.29
226.00	604.00	246.00	684.00	265.00	721.96	284.00	740.82
227.00	608.00	247.00	688.00	266.00	723.43	285.00	741.36
228.00	612.00	248.00	692.00	267.00	724.89	286.00	741.89
229.00	616.00	249.00	696.00	268.00	726.35	287.00	742.43
230.00	620.00	250.00	700.00	269.00	727.82	288.00	742.97
231.00	624.00	251.00	701.46	270.00	729.28	289.00	743.50
232.00	628.00	252.00	702.93	271.00	730.75	290.00	744.04
233.00	632.00	253.00	704.39	272.00	732.21	291.00	744.57
234.00	636.00	254.00	705.86	273.00	733.67	292.00	745.11
235.00	640.00	255.00	707.32	274.00	735.14	293.00	745.65
236.00	644.00	256.00	708.78	275.00	736.00	294.00	746.18
237.00	648.00	257.00	710.25	276.00	736.54	295.00	746.72
238.00	652.00	258.00	711.71	277.00	737.07	296.00	747.25
239.00	656.00	259.00	713.18	278.00	737.61	297.00	747.79
240.00	660.00	260.00	714.64	279.00	738.14	298.00	748.33
241.00	664.00	261.00	716.11	280.00	738.68	299.00	748.86
242.00	668.00	262.00	717.57	281.00	739.22	300.00	750.00
243.00	672.00						

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
4.05-3.51	590.00	3.31	647.50	3.12	695.00	2.53	731.11
3.50	600.00	3.30	650.00	3.11	697.50	2.52	732.94
3.49	602.50	3.29	652.50	3.10	700.00	2.51	734.77
3.48	605.00	3.28	655.00	3.09	701.83	2.50	736.00
3.47	607.50	3.27	657.50	3.08	703.66	2.49	737.34
3.46	610.00	3.26	660.00	3.07	705.49	2.48	738.68
3.45	612.50	3.25	662.50	3.06	707.32	2.47	740.02
3.44	615.00	3.24	665.00	3.05	709.15	2.46	741.36
3.43	617.50	3.23	667.50	3.04	710.98	2.45	742.70
3.42	620.00	3.22	670.00	3.03	712.81	2.44	744.04
3.41	622.50	3.21	672.50	3.02	714.64	2.43	745.38
3.40	625.00	3.20	675.00	3.01	716.47	2.42	746.72
3.39	627.50	3.19	677.50	3.00	718.30	2.41	748.06
3.38	630.00	3.18	680.00	2.59	720.13	2.40	750.00
3.37	632.50	3.17	682.50	2.58	721.96		
3.36	635.00	3.16	685.00	2.57	723.79		
3.35	637.50	3.15	687.50	2.56	725.62		
3.34	640.00	3.14	690.00	2.55	727.45		
3.33	642.50	3.13	692.50	2.54	729.28		
3.32	645.00						

Т А Б Л И Ц А
 ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

количество повторений	очки	количество повторений	очки
6.00-11.00	590.00	32.00	719.71
12.00	600.00	33.00	722.52
13.00	607.69	34.00	725.34
14.00	615.38	35.00	728.16
15.00	623.08	36.00	730.97
16.00	630.77	37.00	733.79
17.00	638.46	38.00	736.00
18.00	646.15	39.00	737.03
19.00	653.85	40.00	738.06
20.00	661.54	41.00	739.09
21.00	669.23	42.00	740.12
22.00	676.92	43.00	741.15
23.00	684.62	44.00	742.18
24.00	692.31	45.00	743.21
25.00	700.00	46.00	744.24
26.00	702.82	47.00	745.28
27.00	705.63	48.00	746.31
28.00	708.45	49.00	747.34
29.00	711.26	50.00	748.37
30.00	714.08	51.00	750.00
31.00	716.89		

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
170.00 – 184.00	590.00	206.00	701.83	227.00	737.34
185.00	600.00	207.00	703.66	228.00	738.01
186.00	605.00	208.00	705.49	229.00	738.68
187.00	610.00	209.00	707.32	230.00	739.35
188.00	615.00	210.00	709.15	231.00	740.02
189.00	620.00	211.00	710.98	232.00	740.69
190.00	625.00	212.00	712.81	233.00	741.36
191.00	630.00	213.00	714.64	234.00	742.03
192.00	635.00	214.00	716.47	235.00	742.70
193.00	640.00	215.00	718.30	236.00	743.37
194.00	645.00	216.00	720.13	237.00	744.04
195.00	650.00	217.00	721.96	238.00	744.71
196.00	655.00	218.00	723.79	239.00	745.38
197.00	660.00	219.00	725.62	240.00	746.05
198.00	665.00	220.00	727.45	241.00	746.72
199.00	670.00	221.00	729.28	242.00	747.39
200.00	675.00	222.00	731.11	243.00	748.06
201.00	680.00	223.00	732.94	244.00	748.73
202.00	685.00	224.00	734.77	245.00	750.00
203.00	690.00	225.00	736.00		
204.00	695.00	226.00	736.67		
205.00	700.00				

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
5.10 – 4.46	590.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.45	600.00	4.12	682.50	3.41	729.15
4.44	602.50	4.11	685.00	3.40	730.36
4.43	605.00	4.10	687.50	3.39	731.57
4.42	607.50	4.09	690.00	3.38	732.79
4.41	610.00	4.08	692.50	3.37	734.00
4.40	612.50	4.07	695.00	3.36	735.22
4.39	615.00	4.06	697.50	3.35	736.00
4.38	617.50	4.05	700.00	3.34	736.59
4.37	620.00	4.04	701.21	3.33	737.18
4.36	622.50	4.03	702.43	3.32	737.77
4.35	625.00	4.02	703.64	3.31	738.36
4.34	627.50	4.01	704.86	3.30	738.95
4.33	630.00	4.00	706.07	3.29	739.54
4.32	632.50	3.59	707.29	3.28	740.13
4.31	635.00	3.58	708.50	3.27	740.72
4.30	637.50	3.57	709.72	3.26	741.31
4.29	640.00	3.56	710.93	3.25	741.90
4.28	642.50	3.55	712.14	3.24	742.49
4.27	645.00	3.54	713.36	3.23	743.08
4.26	647.50	3.53	714.57	3.22	743.67
4.25	650.00	3.52	715.79	2.21	744.26
4.24	652.50	3.51	717.00	3.20	744.85
4.23	655.00	3.50	718.22	3.19	745.44
4.22	657.50	3.49	719.43	3.18	746.03
4.21	660.00	3.48	720.64	3.17	746.62
4.20	662.50	3.47	721.86	3.16	747.21
4.19	665.00	3.46	723.07	3.15	747.80
4.18	667.50	3.45	724.29	3.14	748.39
4.17	670.00	3.44	725.50	3.13	748.98
4.16	672.50	3.43	726.72	3.12	750.00
4.15	675.00				
4.14	677.50				

Оценочная таблица по ОФП

Очки	Баллы	Очки	Баллы	Очки	Баллы	Очки	Баллы
менее 1986 - неудовлетворительно		1996-2000	42	2107-2109	65	2177-2179	88
1800-1809	20	2001-2005	43	2110-2112	66	2180-2182	89
1810-1819	21	2006-2010	44	2113-2115	67	2183-2185	90
1820-1829	22	2011-2015	45	2116-2118	68	2186-2188	91
1830-1839	23	2016-2020	46	2119-2121	69	2189-2191	92
1840-1849	24	2021-2025	47	2122-2124	70	2191-2194	93
1850-1859	25	2026-2030	48	2125-2127	71	2195-2197	94
1860-1869	26	2031-2035	49	2128-2130	72	2198-2200	95
1870-1879	27	2036-2040	50	2131-2133	73	2201-2203	96
1880-1889	28	2041-2045	51	2134-2136	74	2204-2206	97
1890-1899	29	2046-2050	52	2137-2139	75	2207-2209	98
1900-1909	30	2051-2055	53	2140-2142	76	2210-2212	99
1910-1919	31	2056-2060	54	2143-2145	77	2213 и более	100
1920-1929	32	2061-2065	55	2146-2148	78	-----	-----
1930-1939	33	2066-2070	56	2149-2151	79	-----	-----
1940-1949	34	2071-2075	57	2152-2154	80	-----	-----
1950-1959	35	2076-2080	58	2155-2157	81	-----	-----
1960-1969	36	2081-2085	59	2158-2160	82	-----	-----
1970-1975	37	2086-2090	60	2161-2163	83	-----	-----
1976-1980	38	2091-2095	61	2164-2166	84	-----	-----
1981-1985	39	2096-2100	62	2167-2169	85	-----	-----
1986-1990	40	2101-2103	63	2171-2173	86	-----	-----
1991-1995	41	2104-2106	64	2174-2176	87	-----	-----

- ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ/ - ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ (ОСНОВЫ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК)

- *Объемные требования*

- *к вступительному испытанию (письменному тестированию)*

- Общество и человек

- Происхождение человека и становление общества. Сущность человека как проблема философии. Общество и общественные отношения. Общество как развивающаяся система. Типология обществ. Историческое развитие человечества: поиски социальной макротории. Исторический процесс. Проблема общественного прогресса. Свобода в деятельности человека.
- Деятельность как способ существования людей
- Деятельность людей и ее многообразие. Содержание и формы духовной деятельности.
- Трудовая деятельность. Политическая деятельность.

Сознание и познание

- Проблема познаваемости мира. Истина и ее критерии. Многообразие путей познания мира. Научное познание. Социальное познание. Знание и сознание. Самопознание и развитие личности.
- Личность. Межличностные отношения.
- Индивид, индивидуальность, личность. Возраст и становление личности. Направленность личности. Общение как обмен информацией. Общение как взаимодействие. Общение как понимание. Малые группы. Групповая сплоченность и конформное поведение. Групповая дифференциация и лидерство. Семья как малая группа. Конфликт в межличностных отношениях.
- Социальное развитие современного общества
- Социальная структура и социальные отношения. Социальные институты. Роль экономики в жизни общества. Социальные статусы и роли. Социальные ценности и нормы. Отклоняющееся поведение и социальный контроль. Социальные интересы и формы социального взаимодействия. Этнос и нация. Межэтнические отношения и национальная политика. Демография современной России. Институт семьи и брака. Быт и бытовые отношения. Социальная структура российского общества.
- Политическая жизнь современного общества
- Политическая система и политический режим. Демократия. Государство в политической системе. Правовое государство и гражданское общество. Роль СМИ в политической жизни. Политическое сознание и политическое поведение. Политические

- партии и движения. Лидеры и элиты в политической жизни. Выборы в демократическом обществе. Человек в политической жизни. Политический конфликт. Политический процесс.
- Духовная культура
- Духовное развитие общества. Духовный мир личности. Мораль и нравственность. Наука.
- Литература для подготовки к тестированию:
- 1. Обществознание. Учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. А.Ф. Никитина; М. Просвещение, 2004 г.
- 2. Обществознание. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений. Под ред. Л.Н. Боголюбова.; М. Просвещение, 2005 г.
- 3. Обществознание. Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений. Под ред. Л.Н. Боголюбова, Н.И. Городецкой, А.И. Матвеева; М. Просвещение, 2006 г.
- 4. Обществознание: профил. уровень: учеб. для 10 кл. общеобразоват. учреждений / [Л. Н. Боголюбов, А. Ю. Лазебникова, Н. М. Смирнова и др.]; под ред. Л.Н. Боголюбова и др. — М.: Просвещение, 2007. 416 с.
- 5. Обществознание: учеб. для 11 кл. общеобразовательных учреждений: профил. Уровень / [Л.Н. Боголюбов, А.Ю. Лазебникова, А.Т. Кинкулькин и др.]; под ред. Л.Н. Боголюбова [и др.]. — М.: Просвещение, 2008. — 415 с.

- **БИОЛОГИЯ / БИОЛОГИЯ И ОСНОВЫ АНАТОМИИ** - **(объёмные требования для письменного тестирования)**

- **ВВЕДЕНИЕ В БИОЛОГИЮ**
- Определение, предмет, задачи биологии. Биологические дисциплины. Значение биологии в жизни человека. Многообразие живого. Принципы систематики. Классификация организмов. Вирусы - неклеточные формы жизни. Особенности строения. Значение в жизни человека.
- **ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ЖИВОЙ МАТЕРИИ. АНТРОПОГЕНЕЗ.**
- Гипотезы происхождения жизни на Земле. Определение эволюции. Развитие эволюционных представлений. Доказательства эволюции. Учение Дарвина. Геохронологическая шкала.
- Вид, его критерии. Видообразование. Популяции. Особенности человеческих популяций. Факторы эволюции: мутационный процесс, изоляция, дрейф генов, естественный отбор.
- Основные направления эволюционного процесса: ароморфоз, идиоадаптация, дегенерация.
- Происхождение человека, Движущие силы антропогенеза. Человеческие расы, их происхождение и единство. Реакционная сущность расизма.
- **КЛЕТКА.**
- Клеточная теория. Основные её положения. Химический состав клетки. Органические и неорганические соединения, их биологическая роль. Общий план строения клетки. Сравнительная характеристика прокариотических и эукариотических клеток.

Клеточный цикл. Митоз, его фазы, биологическое значение. Самовоспроизведение

- клеток.

- Наследственная информация: понятия, генетический код, биосинтез белка. Генная инженерия, её прикладное значение.

- РАЗМНОЖЕНИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМОВ.

- Бесполое и половое размножение, их биологическое значение. Клонирование. Мейоз, его фазы. Биологическое значение. Характеристика половых клеток, их образование и развитие. Биологическое значение ово и сперматогенеза, их различие. Развитие зародыша: дробление зиготы, гаструла, образование зародышевых листков, образование органов. Влияние внешней среды на развитие зародыша. Постэмбриональное развитие, влияние алкоголя и никотина на организм человека.

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ.

- Определение, предмет, задачи и методы генетики. Значение генетики. Основные понятия генетики: ген, аллель, доминантность, рецессивность, гетерозиготность, гомозиготность, генотип, фенотип, норма реакции. Законы наследования признаков, установленные Менделем. Хромосомная теория наследования. Генетика пола. Хромосомное определение пола. Наследование, сцепленное с полом. Генотип, как целостная система. Взаимодействие генов. Взаимодействие генотипа и среды при формировании признака. Изменчивость, классификация форм. Фенотипическая, комбинативная, мутационная изменчивость. Роль изменчивости в эволюционном процессе. Методы изучения наследственности человека. Лечение и предупреждение наследственных заболеваний.

- ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ.

- Биосфера, её состав, функции. Круговорот химических элементов. Учение В.И.Вернадского о биосфере. Влияние деятельности человека на биосферу.

- Ноосфера. Рациональное использование природных ресурсов и охрана биосферы. Защита живого мира.

- Определение, предмет, задачи экологии. Экологические факторы. Биоценоз, Биогеоценоз. Применение экологических знаний в жизнедеятельности человека. Экосистемы, их компоненты, свойства. Взаимодействие различных видов:

- конкуренция, хищничество, паразитизм, симбиоз. Смена экосистем. Влияние деятельности человека на экосистемы.

- ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ.

- Анатомия. Физиология. Гигиена. Предметы, задачи. Ткани, Типы тканей их свойства.

Строение нервной системы, её функции. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Строение и функции спинного мозга, головного мозга. Вегетативная нервная система, её роль в регуляции внутренних органов.

- Общая характеристика желез внутренней секреции. Гормоны, их свойства. Строение и функции поджелудочной железы, щитовидной и половых желез. Гормоны надпочечников, гипофиза. Нарушение деятельности желез внутренней секреции.

- Внутренняя среда организма, её состав, значение. Состав крови. Плазма, форменные элементы крови. Группы крови. Переливание крови. Иммуитет, его виды. Инфекционные заболевания и борьба с ними. Аллергия, ВИЧ - инфекция.

- Строение и работа сердца. Сердечный цикл. Строение и функции кровеносных сосудов. Круги кровообращения. Автоматизм сердца. Пульс. Движение крови по сосудам. Скорость движения. Механизм кровотока в артериях, венах, капиллярах. Кровяное давление и методы его измерения. Регуляция работы сердца и давления крови. Лимфатическая система, её функции. Гигиена сердечно-сосудистой системы.

Органы дыхания. Строение, функции, дыхательные движения. Газообмен в лёгких и

- тканях. Гигиена дыхания.
- Пищеварительная система, строение, функции. Пищеварение в полости рта, желудке, кишечнике. Роль поджелудочной железы, печени, кишечных желез в пищеварении. Роль ферментов в пищеварении. Всасывание. Гигиена питания, предупреждение желудочно-кишечных заболеваний.
- Обмен веществ и энергии. Общая характеристика. Виды обмена веществ. Пластический, энергетический обмен. Витамины. Авитаминоз. Роль витаминов в организме. Нормы питания.
- Выделение. Органы выделения. Строение, функции почек.
- Терморегуляция. Строение и функции кожи. Значение и гигиена кожи. Постоянство температуры тела и способы её регуляции. Закаливание организма.
- Скелет. Строение скелета. Скелет туловища, конечностей. Грудная клетка. Строение и свойства костей, типы соединений. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.
- Мышцы, их строение и функции. Основные группы мышц человека. Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательной системы.
- Анализаторы. Строение, функции органов чувств. Зрительный анализатор, строение, функции, гигиена зрения. Слуховой анализатор, строение, функции, гигиена. Органы равновесия, мышечного и кожного чувства.
- Высшая нервная деятельность. Рефлекторная теория И.П.Павлова. Условные и безусловные рефлексы. Условия образования условных рефлексов, их значение. Виды торможения условных рефлексов. Внимание, память. Речь и мышление. Сон, его значение. Гигиена сна.
- Развитие организма человека. Типы размножения в органическом мире. Строение мужской и женской половых систем. Половые железы. Оплодотворение. Развитие после рождения. Грудной период, раннее детство, дошкольный, школьный период. Акселерация.
- ЭУКАРИОТЫ. РАСТЕНИЯ.
- Растения. Общее знакомство с цветковыми растениями. Клеточное строение растений.
- Цветковое растение, его органы.
- Корень, виды корней. Типы корневых систем.
- Побег, развитие побега. Лист, листорасположение. Стебель, рост стебля в длину и толщину.
- Фотосинтез, значение для жизни на Земле. Размножение растений. Вегетативное размножение. Размножение растений семенами. Строение однодольных и двудольных растений.
- Водоросли. Строение, жизнедеятельность одноклеточных и многоклеточных водорослей. Роль водорослей в природе и народном хозяйстве.
- Мхи. Строение, размножение. Роль торфа в природе и жизни человека.
- Голосеменные. Строение и размножение, значение в природе в хозяйстве. Покрытосеменные (цветковые). Особенности строения и жизнедеятельности покрытосеменных как наиболее высокоорганизованной группы растений, их господство на Земле. Класс Двудольные растения.
- Класс Однодольные растения. Их отличительные признаки, биологические особенности, народнохозяйственное значение.
- ПРОКАРИОТЫ. БАКТЕРИИ.
- Бактерии. Строение, размножение, распространение, жизнедеятельность бактерий. Роль бактерий в природе, медицине, сельском хозяйстве.

ЭУКАРИОТЫ. ГРИБЫ. ЖИВОТНЫЕ.

- Грибы. Шляпочные, плесневые, дрожжи, грибы-паразиты. Роль грибов в природе, хозяйстве.
- Строение лишайников. Симбиоз. Роль лишайников в природе.
- Одноклеточные животные. Особенности строения. Общая характеристика, их значение в природе. Многоклеточные животные.
- Тип Кишечнополостные. Общая характеристика типа. Многообразие кишечнополостных, значение.
- Тип Плоские черви. Особенности строения и процесса жизнедеятельности, обусловленные паразитическим образом жизни, меры борьбы с ними.
- Тип Круглые черви. Человеческая аскарида - паразит человека. Профилактика заражения.
- Тип Кольчатые черви. Их многообразие. Дождевой червь, строение, размножение. Роль в почвообразовании.
- Тип Моллюски. Общая характеристика. Многообразие моллюсков, их значение в природе, жизни человека.
- Тип Членистоногие. Классы Ракообразные; Паукообразные, Насекомые. Общая характеристика их роль в природе. Членистоногие как высокоорганизованные беспозвоночные животные.
- Тип Хордовые, Классы хрящевые и костные рыбы. Особенности высшего и внутреннего строения. Хозяйственное значение рыб.
- Класс Земноводные. Лягушка. Особенности строения, размножение. Многообразие земноводных.
- Класс Пресмыкающихся. Ящерица, её особенности, многообразие, их практическое значение, охрана.
- Класс Птицы. Внешнее, внутреннее строение, связанное с полётом. Размножение, развитие птиц. Роль в природе.
- Класс Млекопитающие, особенности внутреннего и внешнего строения. Общая характеристика класса. Роль в природе и жизни человека.

- Программа вступительного испытания по математике/ математике в профессиональной деятельности

- РАЗДЕЛ 1: АЛГЕБРА И ТРИГОНОМЕТРИЯ

- § 1: Числа, корни и степени

- 1.1. Целые числа
- 1.2. Степень с натуральным показателем
- 1.3. Дроби, проценты, рациональные числа
- 1.4. Степень с целым показателем
- 1.5. Корень степени $n > 1$
- 1.6. Степень с рациональным показателем
- 1.7. Степень с действительным показателем

- § 2: Основы тригонометрии

- 2.1. Синус, косинус, тангенс, котангенс произвольного угла

- 2.2. Радианная мера угла
- 2.3. Основные тригонометрические тождества
- 2.4. Формулы приведения
-

- § 3: Логарифмы

- 3.1. Логарифм числа
- 3.2. Логарифм произведения, частного, степени
- 3.3. Десятичный и натуральный логарифмы, число e

- § 4: Преобразования выражений

- 4.1. Преобразование выражений, включающих арифметические операции
- 4.2. Преобразование выражений, включающих операции возведения в степень
- 4.3. Преобразование выражений, включающих корни натуральной степени
- 4.4. Модуль (абсолютная величина) числа

- РАЗДЕЛ 2: УРАВНЕНИЯ И НЕРАВЕНСТВА

- § 5: Уравнения

- 5.1. Уравнения квадратные, рациональные, иррациональные
- 5.2. Простейшие тригонометрические, показательные, логарифмические уравнения
- 5.3. Простейшие системы уравнений с двумя неизвестными
- 5.4. Основные приемы решения систем уравнений: подстановка, алгебраическое сложение
- 5.5. Графическое решение уравнений

- § 6: Неравенства

- 6.1. Неравенства квадратные, рациональные
- 6.2. Простейшие показательные, логарифмические неравенства
- 6.3. Системы линейных неравенств
- 6.4. Графическое решение неравенств
- 6.5. Метод интервалов

- РАЗДЕЛ 3: ФУНКЦИИ

- § 7: Определение и график функции

- 7.1. Функция, область определения функции, множество значений функции
- 7.2. График функции.
- 7.3. Обратная функция. График обратной функции.

-
-

- § 8: Элементарное исследование функций

- 8.1. Монотонность функции. Промежутки возрастания и убывания.
- 8.2. Четность и нечетность функции
- 8.3. Периодичность функции
- 8.4. Ограниченность функции
- 8.5. Точки экстремума (локального максимума и минимума) функции
- 8.6. Наибольшее и наименьшее значения функции

- § 9: Основные элементарные функции

- 9.1. Линейная функция, ее график
- 9.2. Функция, описывающая обратную пропорциональную зависимость, ее график
- 9.3. Квадратичная функция, ее график
- 9.4. Степенная функция с натуральным показателем, ее график
- 9.5. Тригонометрические функции, их графики
- 9.6. Показательная функция, ее график
- 9.7. Логарифмическая функция, ее график

-

- РАЗДЕЛ 4: НАЧАЛА МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА §

10: Производная

- 10.1. Понятие о производной функции, геометрический смысл производной
- 10.2. Физический смысл производной, мгновенная скорость
- 10.3. Уравнение касательной к графику функции
- 10.4. Производные суммы, разности, произведения, частного
- 10.5. Производные основных элементарных функций
- 10.6. Вторая производная и ее физический смысл

- § 11: Исследование функций

- 11.1. Применение производной к исследованию функций и построению графиков

- § 12: Первообразная и интеграл

- 12.1. Понятие первообразной функции
- 12.2. Первообразные элементарных функций
- 12.3. Понятия неопределённого и определённого интегралов

- РАЗДЕЛ 5: ГЕОМЕТРИЯ

- § 13: Планиметрия

- 13.1. Треугольник
- 13.2. Параллелограмм, прямоугольник, ромб, квадрат, трапеция
- 13.3. Окружность и круг
- 13.4. Окружность, вписанная в треугольник и окружность, описанная около треугольника
- 13.5. Многоугольник. Правильные многоугольники. Вписанная окружность и описанная

-
- 47 окружность правильного многоугольника
- **§ 14: Прямые и плоскости в пространстве**
- 14.1. Пересекающиеся, параллельные и скрещивающиеся прямые; перпендикулярность прямых 14.2. Уравнения плоскости
- **§ 15: Многогранники**
- 15.1. Призма, ее основания, боковые ребра, высота, боковая поверхность; прямая призма; правильная призма
- 15.2. Параллелепипед; куб; симметрия в кубе, в параллелепипеде
- 15.3. Пирамида, ее основание, боковые ребра, высота, боковая поверхность; треугольная пирамида; правильная пирамида
- **§ 16: Тела и поверхности вращения**
- 16.1. Цилиндр. Основание, высота, боковая поверхность, образующая, развертка 16.2. Конус. Основание, высота, боковая поверхность, образующая, развертка
- 16.3. Шар и сфера, их сечения
- **§ 17: Координаты и векторы**
- 17.1. Декартовы координаты на плоскости и в пространстве
- 17.2. Формула расстояния между двумя точками
- 17.3. Вектор, модуль вектора, равенство векторов; сложение векторов и умножение вектора на число
- 17.4. Коллинеарные векторы.
- 17.5. Компланарные векторы.
- 17.6. Координаты вектора; скалярное произведение векторов; угол между векторами
-
- **РАЗДЕЛ 6: ЭЛЕМЕНТЫ КОМБИНАТОРИКИ, СТАТИСТИКИ И ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТЕЙ**
- **§ 18: Элементы комбинаторики**
- 18.1. Поочередный и одновременный выбор
- 18.2. Формулы числа сочетаний, размещений и перестановок. Бином Ньютона
- **§ 19: Элементы статистики**
- 19.1. Табличное и графическое представление данных 19.2. Числовые характеристики рядов данных
- **§ 20: Элементы теории вероятностей**
- 20.1. События и их вероятности
- 20.2. Использование теории вероятностей в статистике
- **Литература для подготовки к экзамену**
- 1. Математика, 11 класс, Базовый уровень, Мордкович А.Г., Смирнова И.М., 2013
- 2. Алгебра и начала математического анализа, 11 класс, Часть 1, Мордкович А.Г., Семенов П.В., 2012
- 3. Алгебра и начала математического анализа. 11 класс. Часть 2. Задачник. Мордкович А.Г., Денищева Л.О., Звавич Л.И. 2009
- 4. Математика в таблицах 5-11 класс, справочные материалы, Астрель, 2011 г.
- 5. Математика. Полный справочник / А.Г. Мордкович, В.И. Глизбург, 2010
-
-