

Программа дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, составлена профессорско-преподавательским составом кафедр «Безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств», «Теории и методики гимнастики», «Теории и методики легкой атлетики» «Теории и методики лыжного спорта», «Теории и методики спортивных игр» в соответствии с Приказа Минобрнауки России от 21 августа 2020 г. № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности в ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» проводятся с целью определения уровня физической подготовленности, степени готовности поступающих осваивать основную образовательную программу высшего профессионального образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, единоборства, гимнастика, лыжные гонки; по направлению подготовки *49.03.03 Спорт* по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

Абитуриент направления подготовки *49.03.01 Физическая культура* по профилям подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика должен владеть знаниями и умениями по дисциплинам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Единоборства», «Лыжные гонки»; абитуриент направления подготовки *49.03.03 Спорт* по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании должен владеть знаниями и умениями по дисциплинам «Лыжные гонки», «Спортивное ориентирование».

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности состоят из *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»*. Оценивается в 40 баллов. Включает в себя выполнение 5 упражнений:

- бег 100 метров (девушки и юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши);
- за 1 минуту сед из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой (юноши и девушки);
- из стойки наклон (юноши и девушки);

- бег 1000 метров (юноши) и 800 метров (девушки).

Данные упражнения входят во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и проводятся в один день.

Профессиональные испытания в избранном виде спорта (Оценивается в 60 баллов): легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, единоборства, гимнастика, спортивное ориентирование.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Результат профессионального испытания по ОФП «Спортивное многоборье» оценивается в 40 баллов (в каждом из 5 упражнений абитуриент может набрать 8 баллов).

Итоговая оценка за профессиональное испытание по ОФП «Спортивное многоборье» выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом по всем видам (бег 100 метров, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши), из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой – сед, из стойки наклон (юноши и девушки), бег 800 (девушки) и 1000 метров (юноши)). Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Нормативы *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03 Спорт для поступающих на очную форму обучения приведены в таблицах 1-6.

Результат – «Бронза» в ГТО

Результат - «Золото» в ГТО

Результат – изменены с учетом баллов в таблицах

Таблица 1. Нормативы в беге на 100 метров (с)

Возраст	БАЛЛЫ															
	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	13,2	13,4	13,6	13,8	14,1	14,3	14,5	14,8	15,8	16,0	16,2	16,4	16,7	17,0	17,4	17,9
30-39 лет	13,5	13,7	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	16,3	16,5	16,8	17,1	17,4	17,8	18,1	18,5
40 лет и старше	14,5	14,7	15,0	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	17,9	18,2	18,5	18,8	19,1	19,4	19,7	20,0

Таблица 2. Нормативы в беге на 1000 (мужчины) и 1000 метров (женщины) (мин)

Возраст	БАЛЛЫ															
	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1

16-29 лет	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,5	4.00,0	4.15,0	4.25,5	4.35,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.35,0	4.50,0	5.10,0	5.25,0	5.40,0
30-39 лет	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,5	4.25,5	4.40,5	4.50,5	5.05,0	4.40,0	4.55,0	5.10,0	5.25,0	5.40,0	5.55,0	6.10,0	6.20,0
40 лет и старше	4.05,0	4.15,5	4.30,5	4.50,0	5.15,5	5.40,0	6.00,0	6.20,0	5.20,0	5.35,0	5.50,0	6.05,0	6.30,0	7.00,0	7.30,0	8.05,0

Таблица 3. Нормативы в подтягивании из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины), (кол-во раз)

Возраст	БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	15	14	13	12	11	10	9	8
30-39 лет	14	13	12	11	10	9	8	7
40 лет и старше	13	12	11	10	9	8	7	6

Таблица 4. Нормативы в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки, женщины), (кол-во раз)

Возраст	БАЛЛЫ							
	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	14	13	12	11	10	9	8	7
30-39 лет	13	12	11	10	9	8	7	6
40 лет и старше	12	11	10	9	8	7	6	5

Таблица 5. Нормативы теста «Подъем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в сед», (кол-во раз за 1 минуту)

Возраст	БАЛЛЫ															
	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	51	48	46	44	42	40	37	35	45	42	38	35	32	29	25	20
30-39 лет	42	40	38	35	33	30	27	25	34	32	30	28	25	22	18	15
40 лет и старше	36	33	30	27	25	23	21	18	24	22	20	18	16	14	12	10

Таблица 6. Нормативы теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи в см)

Возраст	БАЛЛЫ															
	Юноши, мужчины								Девушки, женщины							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	+6	+7	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+7	+8	+10	+11	+12	+13	+14	+16
30-39 лет	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+11	+5	+6	+7	+9	+9	+10	+11	+13
40 лет и старше	+1	+2	+3	+4	+6	+7	+8	+9	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+11

Требования к профессиональным испытаниям в избранном виде спорта: легкая атлетика, единоборства, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт оцениваются в 60 баллов. Итоговая оценка выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом во всех тестах или контрольных упражнениях избранного вида спорта.

Нормативы соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03 Спорт для поступающих на заочную форму обучения приведены в таблицах 1-6.

Предлагаю эти же баллы сделать и для АФК

Все результаты соответствуют очным, но разнесены в соответствии с 100-бальной системой

Таблица 1. Нормативы в беге на 100 метров (с)

Возраст	БАЛЛЫ															
	30	28	26	24	22	21	20	18	14	12	10	8	6	4	2	1
Юноши, мужчины																
16-29 лет	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,7	14,8
30-39 лет	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
40 лет и старше	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,3	15,5	15,6	15,8	15,9	16,1	16,2	16,3	16,5
Девушки, женщины																
16-29 лет	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	15,6	16,7	16,9	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	17,9
30-39 лет	16,3	16,4	15,6	16,7	16,9	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	17,9	18,0	18,1	18,3	18,4	18,5
40 лет и старше	17,9	18,8	18,2	18,4	18,5	18,7	18,8	19,0	19,1	19,3	19,4	19,6	19,7	19,8	19,9	20,0

Таблица 2. Нормативы в беге на 1000 (мужчины) и 1000 метров (женщины) (мин)

Возраст	БАЛЛЫ															
	35	32	29	26	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
Юноши, мужчины																
16-29 лет	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,5	3.55,0	4.00,0	4.07,5	4.15,0	4.20,0	4.25,5	4.28,0	4.32,0	4.35,0
30-39 лет	3.45,0	3.40,0	3.55,0	4.00,0	4.05,0	4.10,0	4.15,5	4.20,0	4.25,5	4.35,0	4.40,5	4.45,0	4.50,5	4.55,0	5.00,0	5.05,0
40 лет и старше	4.05,0	4.10,0	4.15,5	4.23,0	4.30,5	4.40,0	4.50,0	5.05,0	5.15,5	5.20,0	5.30,0	5.40,0	5.50,0	6.00,0	6.10,0	6.20,0
Девушки, женщины																

16-29 лет	4.00,0	4.05,0	4.10,0	4.15,0	4.20,0	4.28,0	4.35,0	4.43,0	4.50,0	4.55,0	5.10,0	5.18,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.40,0
30-39 лет	4.40,0	4.48,0	4.55,0	5.03,0	5.10,0	5.18,8	5.25,0	5.38,0	5.40,0	5.48,0	5.55,0	6.00,0	6.05,0	6.10,0	6.15,0	6.20,0
40 лет и старше	5.20,0	5.58,0	5.35,0	5.42,0	5.50,0	5.58,0	6.05,0	6.18,0	6.30,0	6.48,0	7.00,0	7.15,0	7.30,0	7.42,0	7.55,0	8.05,0

Таблица 3. Нормативы в подтягивании из виса на высокой перекладине (юноши, мужчины), (кол-во раз)

Возраст	БАЛЛЫ														
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
30-39 лет	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
40 лет и старше	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		

Таблица 4. Нормативы в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки, женщины), (кол-во раз)

Возраст	БАЛЛЫ														
	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
16-29 лет	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
30-39 лет	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
40 лет и старше	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

Таблица 5. Нормативы теста «Подъем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в сед», (кол-во раз за 1 минуту)

Возраст	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Юноши, мужчины											
16-29 лет	51	48	46	44	42	40	37	35	33	30	
30-39 лет	42	40	38	35	33	30	27	25	22	20	
40 лет и старше	36	33	30	27	25	23	21	18	16	14	
Девушки, женщины											
16-29 лет	45	42	38	35	32	29	25	20	17	15	
30-39 лет	34	32	30	28	25	22	18	15	12	10	

40 лет и старше	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
-----------------	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---

Таблица 6. Нормативы теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи в см)

Возраст	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Юноши, мужчины</i>										
16-29 лет	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15
30-39 лет	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12
40 лет и старше	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
<i>Девушки, женщины</i>										
16-29 лет	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15	+16
30-39 лет	+5	+6	+7	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15
40 лет и старше	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Требования для абитуриентов, поступающих на направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**, по профилю подготовки - спортивная подготовка в избранном виде спорта **легкая атлетика**, при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта. Абитуриент выступает в любом, из представленных в таблице, виде легкой атлетики с соблюдением действующих правил соревнований. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Юноши 16-29 лет

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Тройной (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 110 м с/б (с)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	43,40	34,40	10,25	12,12	5,67	1,6	17,8	10.15,0	4.42,0	2.18,7	0.59,3	25,3	12,6
54	43,00	34,00	10,00	12,00	5,60	1,55	18,0	10.20,0	4.45,0	2.20,0	1.00,0	25,6	12,7
47	42,60	33,60	9,75	11,82	5,53	1,52	18,2	10.25,0	4.48,0	2.21,2	1.00,7	25,9	12,8
40	42,20	33,20	9,50	11,75	5,46	1,50	18,4	10.30,0	4.51,0	2.22,5	1.01,4	26,2	12,9
33	41,80	32,80	9,25	11,62	5,39	1,47	18,6	10.35,0	4.54,0	2.23,7	1.02,1	26,5	13,0
27	41,40	32,40	9,00	11,50	5,32	1,45	18,8	10.40,0	4.57,0	2.25,0	1.02,8	26,8	13,1
21	41,00	32,00	8,75	11,37	5,25	1,42	19,0	10.45,0	5.00,0	2.26,2	1.03,5	27,1	13,2
15	40,60	31,60	8,50	11,25	5,18	1,40	19,2	10.50,0	5.03,0	2.27,5	1.04,2	27,4	13,3
10	40,20	31,20	8,25	11,12	5,11	1,37	19,4	10.55,0	5.06,0	2.28,7	1.04,9	27,7	13,4
5	39,80	30,80	8,00	11,00	5,04	1,35	19,6	11.00,0	5.09,0	2.30,0	1.05,6	28,0	13,5
1	39,40	30,40	7,75	10,82	4,97	1,32	19,8	11.05,0	5.12,0	2.31,2	1.06,3	28,3	13,6

Девушки 16-29 лет

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Тройной (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 100м с/б (с)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	25,50	28,50	8,60	10,40	4,65	1,42	18,3	12.23,0	5.37,0	2.43,0	1.09,0	30,7	14,7
54	25,00	28,00	8,50	10,35	4,60	1,40	18,5	12.30,0	5.40,0	2.45,0	1.10,0	31,0	14,8
47	24,50	27,50	8,40	10,30	4,55	1,38	18,7	12.37,0	5.43,0	2.47,0	1.11,0	31,3	14,9
40	24,00	27,00	8,30	10,20	4,50	1,37	18,9	12.44,0	5.46,0	2.49,0	1.12,0	31,6	15,0
33	23,50	26,50	8,20	10,15	4,45	1,36	19,1	12.51,0	5.49,0	2.51,0	1.13,0	31,9	15,1
27	23,00	26,00	8,10	10,10	4,40	1,35	19,3	12.58,0	5.52,0	2.53,0	1.14,0	32,2	15,2
21	22,50	25,50	8,00	10,05	4,35	1,35	19,5	13.05,0	5.55,0	2.55,0	1.15,0	32,5	15,3
15	22,00	25,00	7,90	10,0	4,30	1,32	19,7	13.12,0	5.58,0	2.57,0	1.16,0	32,8	15,4
10	21,50	24,50	7,80	9,95	4,25	1,31	19,9	13.19,0	6.01,0	2.59,0	1.17,0	33,1	15,5
5	21,00	24,00	7,70	9,90	4,20	1,30	20,1	13.26,0	6.04,0	3.01,0	1.18,0	33,4	15,6
1	20,50	23,50	7,60	9,85	4,15	1,27	20,3	13.33,0	6.07,0	3.03,0	1.19,0	33,7	15,7

Мужчины 30-39 лет

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	43,40	34,40	10,00	5,60	1,55	11.00,0	4.54,0	2.25,0	1.01,4	26,0	13,0
54	43,00	34,00	9,75	5,50	1,52	11.10,0	4.58,0	2.26,5	1.02,1	26,2	13,2
47	42,60	33,60	9,40	5,40	1,50	11.20,0	5.03,0	2.28,5	1.02,8	26,4	13,4
40	42,20	33,20	9,15	5,30	1,47	11.30,0	5.09,0	2.29,7	1.03,5	26,7	13,6
33	41,80	32,80	9,00	5,20	1,45	11.45,0	5.12,0	2.32,0	1.04,2	27,0	13,8
27	41,40	32,40	8,60	5,10	1,43	12.00,0	5.15,0	2.33,2	1.04,9	27,4	13,9

21	41,00	32,00	8,30	5,00	1,40	12.15,0	5.18,0	2.35,5	1.05,6	27,9	14,0
15	40,60	31,60	8,00	4,90	1,37	12.30,0	5.25,0	2.37,2	1.06,3	28,4	14,1
10	40,20	31,20	7,60	4,80	1,35	12.45,0	5.30,0	2.40,0	1.07,2	29,0	14,5
5	39,80	30,80	7,30	4,70	1,32	13.00,0	5.40,0	2.45,1	1.08,5	29,5	14,7
1	39,40	30,40	7,00	4,60	1,30	13.20,0	6.00,0	2.50,0	1.10,1	30,0	14,9

Женщины 30-39 лет

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	25,50	28,50	8,50	4,40	1,35	13.05,0	5.50,0	2.55,0	1.15,0	32,0	15,0
54	25,00	28,00	8,40	4,35	1,33	13.15,0	5.55,0	2.58,2	1.16,0	32,2	15,1
47	24,50	27,50	8,30	4,30	1,31	13.25,0	6.00,2	3.01,5	1.17,0	32,5	15,3
40	24,00	27,00	8,20	4,25	1,29	13.35,0	6.04,0	3.05,0	1.18,0	32,8	15,5
33	23,50	26,50	8,10	4,20	1,27	13.45,0	6.07,8	3.08,1	1.19,0	33,1	15,7
27	23,00	26,00	8,00	4,15	1,25	14.00,0	6.10,3	3.10,2	1.20,0	33,4	15,9
21	22,50	25,50	7,90	4,10	1,23	14.25,0	6.14,7	3.12,9	1.21,0	33,7	16,1
15	22,00	25,00	7,80	4,05	1,20	14.50,0	6.18,4	3.15,1	1.22,0	34,0	16,3
10	21,50	24,50	7,70	4,00	1,17	15.20,0	6.22,8	3.18,5	1.23,0	34,4	16,5
5	21,00	24,00	7,60	3,90	1,15	15.55,0	6.26,5	3.21,0	1.24,0	34,8	16,7
1	20,50	23,50	7,50	3,80	1,10	16.30,0	6.30,0	3.25,0	1.25,0	35,3	17,0

Мужчины 40 лет и старше

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
60	41,00	34,00	9,00	5,30	1,50	13.00,0	5.30,0	2.35,5	1.10,0	28,5	14,0
54	40,50	33,60	8,60	5,20	1,47	13.30,0	5.40,0	2.37,2	1.15,0	29,0	14,1
47	40,00	33,00	8,30	5,10	1,45	14.00,0	6.00,0	2.40,0	1.16,0	29,5	14,5
40	39,50	32,00	8,00	5,00	1,43	14.30,0	6.20,0	2.45,1	1.17,0	30,0	14,7
33	39,00	31,00	7,60	4,90	1,40	15.00,0	6.40,0	2.50,0	1.18,0	30,5	14,9
27	38,50	30,20	7,30	4,80	1,37	15.30,0	7.05,0	2.55,0	1.19,0	31,0	15,1
21	38,00	29,50	7,00	4,70	1,35	16.00,0	7.30,0	3.01,0	1.20,2	31,5	15,3
15	37,30	28,50	6,80	4,60	1,32	16.35,0	7.55,0	3.07,0	1.21,4	32,0	15,5
10	37,00	27,50	6,60	4,50	1,30	17.10,0	8.20,0	3.13,0	1.22,6	32,5	15,9
5	36,00	26,50	6,40	4,40	1,27	18.45,0	8.45,0	3.19,0	1.23,8	33,0	16,4
1	35,00	25,50	6,20	4,30	1,25	20.30,0	9.10,0	3.25,0	1.25,0	33,5	17,0

Женщины 40 лет и старше

Баллы	Копье (м)	Диск (м)	Ядро (м)	Длина (м)	Высота (м)	Бег 3000 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 800 м (мин)	Бег 400 м (мин)	Бег 200 м (сек)	Бег 100 м (сек)
-------	-----------	----------	----------	-----------	------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

60	23,50	26,50	8,00	4,20	1,30	15.30,0	6.30,0	3.10,5	1.25,0	34,0	16,5
54	23,00	26,00	7,90	4,15	1,28	15.55,0	6.40,0	3.13,0	1.30,0	34,4	16,7
47	22,50	25,50	7,80	4,05	1,26	16.30,0	6.50,0	3.16,0	1.35,0	34,8	17,0
40	22,00	25,00	7,70	4,00	1,24	17.00,0	7.00,0	3.20,0	1.40,0	35,3	17,4
33	21,50	24,50	7,60	3,95	1,22	17.30,0	7.10,0	3.24,0	1.45,0	35,9	17,7
27	21,00	24,00	7,50	3,90	1,20	18.00,0	7.20,0	3.28,0	1.50,0	36,4	18,1
21	20,50	23,50	7,40	3,80	1,18	18.30,0	7.30,0	3.45,0	1.55,0	36,9	18,5
15	20,00	23,00	7,30	3,75	1,16	19.00,0	7.40,0	3.52,0	2.00,0	37,5	18,9
10	19,50	22,50	7,20	3,60	1,15	19.40,0	7.50,0	3.59,0	2.05,0	38,0	19,4
5	19,00	22,00	7,10	3,50	1,13	20.20,0	8.05,0	4.05,0	2.10,0	38,5	19,9
1	18,50	21,50	7,00	3,40	1,10	21.00,0	8.20,0	4.12,0	2.15,0	38,0	20,5

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Абитуриенту предлагается выполнить из 4-х предложенных упражнений 3 вида гимнастического многоборья по выбору. Судейство проводится тремя экспертами из 10,0 баллов согласно правилам соревнований. Результаты переводятся в баллы, в соответствии с ниже представленной таблицей. Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений – 60 баллов.

Таблица оценки уровня специальной подготовленности

Оценка за выполнение в соответствии с правилами соревнований	Результат конкурсного испытания по избранному виду спорта.
8,5 бал. и выше	20 бал.
8,4 бал.	19 бал.
8,3 бал.	18 бал.
8,2 бал.	17 бал.
8,1 бал.	16 бал.
7,9 бал.	15 бал.
7,8 бал.	14 бал.
7,7 бал.	13 бал.
7,6 бал.	12 бал.
7,5 бал.	11 бал.
7,4 бал.	10 бал.
7,3 бал.	9 бал.
7,2 бал.	8 бал.
7,1 бал.	7 бал.
7,0 бал.	6 бал.
6,9 бал.	5 бал.
6,8 бал.	4 бал.
6,7 бал.	3 бал.
6,6 бал.	2 бал.
6,5 бал.	1 бал.

Упражнения гимнастического многоборья для девушек

1. Вольные упражнения

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Переворот боком «колесо»;
2. Стойка на руках – кувырок вперед;
3. «Мост» или шпагат;
4. Переворот вперёд или назад;
5. Два гимнастических или хореографических прыжка;
6. Равновесие;

7. Любое сальто или кувырок прыжком.

2. Брусья разновысокие

1. Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивания изгибами и перемахом в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж;
2. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж;
3. Спад назад в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж;
4. Поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом (поворот в сед на бедре и соскок разрешается выполнять в другую сторону).

3. Бревно

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Переворот в сторону, вперёд или назад или кувырок;
2. Поворот на 360° или 180° в стойке на одной или приседе на одной;
3. Два прыжка со сменой положения ног;
4. Прыжок шагом;
5. Любой вид равновесия с прямой свободной ногой;
6. Соскок сальто или переворот любого вида.

4. Опорный прыжок

Гимнастический стол, высотой 125см.

Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:

- переворот вперёд;
- прыжок согнув ноги.

Упражнения гимнастического многоборья для юношей

1. Вольные упражнения

Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Равновесие;
2. Силовая стойка на руках (держать);
3. Любой переворот;
4. Любой элемент с проявлением гибкости (мост, шпагат, наклон в седе);
5. Кувырок вперёд прыжком или сальто любое.

2. Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад;
2. Угол, держать;
3. Силой, согнувшись, стойка на плечах;
4. Кувырок вперёд в сед ноги врозь;
5. Размахивание в упоре;
6. Соскок махом назад прогнувшись или махом вперёд прогнувшись с поворотом кругом внутрь.

3. Перекладина

1. Подъём разгибом или подъем переворотом в упор;
2. Отмах и оборот назад в упоре;
3. Мах дугой в вис – мах назад;
4. Махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом;
5. Махом вперёд поворот кругом с перехватом в вис хватом сверху;
5. Соскок махом назад прогнувшись.

4. Опорный прыжок

Гимнастический стол, высотой 135см.

Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:

- переворот вперёд;
- прыжок согнув ноги.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить произвольно выбранные 2 упражнения классификационной программы по программе ФИЖ на текущий год. Судейство проводится согласно правилам соревнований. Оценка определяется по сумме баллов за 2 вида.

<u>Кол-во групп трудности</u>	<u>Оценка в баллах (техника исполнения)</u>						
	30,0 баллов	25,0 баллов	20,0 баллов	15,0 баллов	10,0 баллов	5,0 баллов	0,0 баллов
6-9	10,0 - 9,1	9,0 - 8,6	8,5 – 8,0	7,9 – 7,5	7,4 – 7,0	6,9 -6,0	5,9 и менее

Максимальная оценка за 2 вида – **60** баллов.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить три предложенные упражнения. Судейство проводится тремя экспертами из 10,0 баллов согласно правилам соревнований. Результаты переводятся в баллы, в соответствии с ниже представленной таблицей. Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений – 60 баллов.

Таблица оценки уровня специальной подготовленности

Оценка за выполнение в соответствии с правилами соревнований	Результат конкурсного испытания по избранному виду спорта.
8,5 бал. и выше	20 бал
8,4 бал.	19 бал.
8,3 бал.	18 бал.
8,2 бал.	17 бал.

8,1 бал.	16 бал.
7,9 бал.	15 бал.
7,8 бал.	14 бал.
7,7 бал.	13 бал.
7,6 бал.	12 бал.
7,5 бал.	11 бал.
7,4 бал.	10 бал.
7,3 бал.	9 бал.
7,2 бал.	8 бал.
7,1 бал.	7 бал.
7,0 бал.	6 бал.
6,9 бал.	5 бал.
6,8 бал.	4 бал.
6,7 бал.	3 бал.
6,6 бал.	2 бал.
6,5 бал.	1 бал.

ДЕВУШКИ

1. Рондат - три фляка;
2. Рондат – фляк – фляк - сальто назад в группировке;
3. Рондат – фляк – фляк - сальто назад прогнувшись.

ЮНОШИ

1. Рондат - три фляка - сальто назад;
2. Рондат – фляк – фляк - сальто назад прогнувшись;
3. Рондат – фляк – фляк - пируэт.

Максимальная оценка за выполнение 3-х упражнений **60** баллов

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ **I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Поступающие выполняют **два** упражнения:

Первое - упражнение классификационной программы по спортивной аэробике или фитнес-аэробике или других спортивно-оздоровительных или танцевальных направлений;

Второе - акробатическая комбинация включающая следующие элементы:

1. Переворот боком «колесо»;
2. Кувырок вперед;
3. Стойка на руках (обозначить);
4. Мост;
5. Шпагат;
6. Равновесие;
7. Прыжок с поворотом кругом на 360 °.

Оценка определяется по сумме баллов за 2 упражнения.

Кол-во групп трудности	Оценка в баллах (техника исполнения)						
	30,0 баллов	25,0 баллов	20,0 баллов	15,0 баллов	10,0 баллов	5,0 баллов	0,0 баллов
6-9	10,0 - 9,1	9,0 - 8,6	8,5 – 8,0	7,9 – 7,5	7,4 – 7,0	6,9 -6,0	5,9 и менее

Максимальная оценка за 2 вида – **60** баллов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, футбол)

БАСКЕТБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (комплексное упражнение, передача мяча, штрафные броски, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 4 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Комплексное упражнение. Участник по сигналу начинает ведение мяча из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом. Обводит три стойки правой – левой-правой руками и выполняет бросок в движении из под щита (с двух шагов), ловит этот же мяч и продолжает ведение мяча в обратную сторону кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает бросок в движении с двух шагов изпод щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и обязательное попадание мяча в корзину. При непопадании подбирается мяч и следует повторный бросок до попадания. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после попадания в корзину (оценивается время выполнения в секундах).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Комплексное упражнение (юноши)	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	19,0	19,2	19,4	19,6	19,8	20,0	20,2	20,4	20,6
Комплексное упражнение (девушки)	19,0	19,2	19,4	19,6	19,8	20,0	20,2	20,4	20,6	20,8	21,0	21,2	21,4	21,6

2. Передача мяча. Из исходного положения, стоя лицом к стене, выполняется передача способом двумя руками от груди в квадрат 50×50 см, начерченный на стене на расстоянии юноши - 3 м, девушки- 2 м (оценивается количество попаданий за 30 секунд).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Передачи мяча (юноши и девушки)	24	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

3. Штрафные броски. Выполняется 10 бросков в соответствии действующими правилами соревнований (оценивается количество попаданий).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Штрафные броски (юноши и девушки)	10	9	8	7	6	5	-	4	-	3	-	2	-	1

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ВОЛЕЙБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (передача мяча в парах двумя руками снизу, нападающий удар, верхняя подача, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 4 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. **Передача мяча в парах двумя руками снизу** на расстоянии 9 м, высота передачи выше верхнего края сетки, не выходя за линию нападения (оценивается количество передач).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Передача мяча (юноши и девушки)	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1

2. **Нападающий удар.** Игрок выполняет 6 нападающих ударов (из зоны 3) в зоны площадки 1, 6, 5 по заданию экзаменатора (оценивается количество попаданий в заданную зону).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нападающий удар (юноши и девушки)	6			5			4			3			2	1

3. **Верхняя подача** (любым способом) из 6 попыток по зонам площадки по заданию экзаменатора (оценивается количество попаданий).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Верхняя подача (юноши и девушки)	6			5			4			3			2	1

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ФУТБОЛ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения (удары по мячу в цель, удары по мячу в цель после ведения, передача мяча на дальность, испытания по тактической подготовленности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 4 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. **Удары по мячу в цель.** Удары по мячу выполняются с расстояния 16,5 метров (середина круга штрафной площади) в заданную половину ворот, разделенных по вертикали на 2 равные части. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться сетки ворот. Выполняется 5 ударов (оценивается количество попаданий).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удары по мячу в цель	5	4				3					2			1

2. **Удары по мячу в цель после ведения.** От стартовой точки, находящейся в центре поля, расположены по прямой линии 4 стойки. Первая стойка расположена в 7 м. от стартовой точки, последующие через 7 м. одна от другой. После обводки стоек из-за предела штрафной площади выполняется удар в ворота любым способом. Попадание в ворота обязательно (оценивается время выполнения в сек.).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удары по мячу в цель после ведения	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7

3. **Передачи мяча на дальность.** Передача мяча в коридоре шириной 5 м. Дается две попытки (оценивается дальность передачи в метрах).

Баллы	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Передачи мяча на дальность	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37

Испытания для вратарей:

Бросок мяча рукой. Выполнить бросок после двух шагов в коридор шириной в пять метров. Дается две попытки (оценивается длина броска в м.).

Баллы	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Бросок мяча рукой	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

Баллы	7	6	5	4	3	2	1
Бросок мяча рукой	21	20	19	18	17	16	15

Удары по мячу ногой с руки на дальность и точность в коридоре шириной 5 м. Дается две попытки. Зачет по лучшей (оценивается дальность удара в м.).

Баллы	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Удар по мячу ногой с руки	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	31

Баллы	7	6	5	4	3	2	1
Удар по мячу ногой с руки	30	29	28	27	26	25	24

4. Испытания по тактической подготовленности

Баллы	Наименование технико-тактических действий
18	Выполнение всех технико-тактических действий в ходе игры
15	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении
12	Выполнение всех технико-тактических действий в игре, кроме индивидуальных действий в нападении и защите
9	Не выполнение индивидуальных действий в нападении и защите, а также не выполнение групповых тактических действий в нападении
6	Не выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите
3	Выполнение только командных тактических действий в нападении
1	Выполнение только командных тактических действий в защите

ЕДИНОБОРСТВА

Требования для абитуриентов, поступающих на направление подготовки **49.03.01 Физическая культура**, по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта **единоборства (самбо, бокс)**, при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта.

САМБО

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 6 контрольных тестов (броски за 30 секунд, специальные борцовские упражнения, акробатические упражнения, технико-тактическое мастерство, координация

движений, соревнования), в каждом из которых он может набрать 10 баллов. Итоговый результат суммируется из результатов 6 тестов. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Броски за 30 секунд

Борец выполняет неповторяющиеся приемы, бросая двух партнеров по очереди.

Техника выполнения упражнений оценивается двумя экспертами по 5-и балльной шкале.

			Баллы / Количество приемов		
Мужчины	Весовые категории	1	10/15	8/14	6/13
		2	10/14	8/13	6/12
		3	10/13	8/12	6/11
Женщины	Весовые категории	1	10/14	8/13	6/12
		2	10/13	8/12	6/11
		3	10/12	8/11	6/10

Весовые категории: 1. Легкие - 52, 57, 62.
2. Средние - 68, 74, 82.
3. Тяжелые - 90, 100,+100.

2. Специальные борцовские упражнения

1. Забегания на борцовском мосту 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).

Условия выполнения: не отрывать ладони от ковра, смотреть в одну точку (голова - на месте).

2. Переходы с переднего борцовского моста на задний (по 5 раз). Выполняется без раскачки (с первого раза), плечи не касаются ковра.

3. Из исходного положения стоя принять положение заднего борцовского моста. Выполняется за счет прогиба в пояснице, а не приседа.

Техника выполнения упражнений оценивается двумя экспертами по 5-и балльной шкале. Время выполнения упражнений не регламентируется.

Оценка за выполнение специальных борцовских упражнений (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

3. Акробатические упражнения

Оценивается умение выполнять: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад с выходом на прямые ноги, приемы самостраховки (на левый бок, на правый бок, на спину кувырком), «колесо», «рондат», подъем с разгибом (с головы и с рук), полет кувырок (в длину, в высоту), сальто вперед.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение акробатических упражнений (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

4. Техничко-тактическое мастерство

1. Испытуемый должен выполнить 20 технических действий в стойке (броски вперед, назад, каждое техническое действие должно быть выполнено в правую и в левую сторону).

2. Испытуемый должен выполнить 15 техничек действий в партере (все виды удержания, болевые приемы на ноги и на руки).

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение техничко-тактических действий (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

5. Координация движений

Испытуемый становится на краю ковра и по команде преподавателя выполняет 30 кувырков вперед по периметру ковра. После чего он проходит по ровной линии длиной 5 метров, сохраняя равновесие.

Техника выполнения упражнений оценивается по 5-и балльной шкале.

Оценка за выполнение упражнения на координацию движений (баллы)	5	4	3
Количество баллов	10	8	6

6. Соревнования

1. Испытуемый должен провести не менее 4 соревновательных схваток с разными соперниками. Время схваток 4 минуты.

2. Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Оценка соревнования (баллы)	5	4	3
Количество начисленных баллов	10	8	6

БОКС

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 4 контрольных упражнения:

- нанесение быстрых акцентированных ударов по настенной подушке за 15 секунд;
 - прыжки на скакалке за 2 минуты;
 - технико-тактическая подготовка и выполнение технических приемов бокса;
 - вольный бой - 3 раунда по 3 минуты
- в каждом из которых он может набрать 15 баллов. Итоговый результат суммируется из результатов бтестов. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Нанесение быстрых акцентированных ударов по настенной подушке за 15 секунд.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Количество ударов за 15 сек.	40	37	35
Оценка	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

2. Прыжки на скакалке за 2 минуты:

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

Количество прыжков (раз)	250	210	180
Оценка	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

3. Технико-тактическая подготовка и выполнение технических приемов бокса.

Техника выполнения упражнений оценивается тремя экспертами по 5-и балльной шкале.

- техника нанесения и выполнения прямых, боковых, ударов снизу (в голову, корпус);
- условный бой с противником на длинной, средней и ближней дистанциях;
- условный бой с боксером «левой».

Оценка за выполнение технических действий	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	13	11

4. Вольный бой - 3 раунда по 3 минуты.

Оценка за проведенный бой	5	4	3
Количество начисленных баллов	15	3	11

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 3 контрольных упражнения (кросс по пересеченной местности, имитация двухшажного попеременного классического хода, прыжковая имитация двухшажного одновременного конькового хода), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 3 контрольных упражнениях. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Кросс по пересеченной местности – максимальный балл – 30

Результаты в кроссе по пересеченной местности		
баллы	Юноши 5000 м. (мин, с)	Девушки 3000 м. (мин, с)
30	18.00	13.00
28	18.10	13.10
26	18.20	13.20
24	18.30	13.30
22	18.40	13.40
20	18.50	13.50
18	19.00	14.00
16	19.10	14.10
14	19.20	14.20
12	19.30	14.30
10	19.40	14.40
8	19.50	14.50
6	20.00	15.00
4	20.10	15.10
2	20.20	15.20
1	20.30	15.30

2. Имитация двухшажного попеременного классического хода с лыжными палками в подъем 50 м. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка – 15 баллов:

- завершённое отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах);
- завершённое отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах);
- выраженная фаза полета;
- туловище участвует в отталкивании.

Оценка 10 баллов:

- неактивный мах рукой с выносом локтей в стороны;
- неактивный мах ногой;
- нарушена линейность движения в махе и отталкивании рук или ног.

Оценка 5 баллов:

- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания;
- значительные колебания туловища;
- слабо выраженная фаза полета.

3. Прыжковая имитация двухшажного одновременного конькового хода. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка – 15 баллов:

- завершённое отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах);
- завершённое отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах);
- выраженная фаза полета;
- туловище участвует в отталкивании;
- наблюдается при передвижении коньковая траектория.

Оценка 10 баллов:

- неактивный мах руками и ногой;
- нарушена одновременность отталкивания руками и ногой;
- траектория конькового стиля передвижения выражена недостаточно.

Оценка 5 баллов:

- неполное выпрямление рук, ноги после выполнения элемента отталкивания;
- значительные колебания туловища;
- слабо выраженная фаза полета;
- слабо выражена траектория конькового стиля.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Абитуриенту предлагается последовательно выполнить 3 контрольных упражнения (кросс по пересеченной местности, азимутальный ход, поиск контрольных пунктов на местности), в каждом из которых он набирает определенное количество баллов. Итоговая оценка при выполнении профессиональных испытаний в избранном виде спорта выставляется на основе суммарного количества баллов в 3 контрольных упражнениях.

Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

1. Кросс по пересеченной местности – максимальный балл – 30

Результаты в кроссе по пересеченной местности		
баллы	Юноши 5000 м. (мин, с)	Девушки 3000 м. (мин, с)
30	18.00	13.00
28	18.10	13.10
26	18.20	13.20
24	18.30	13.30
22	18.40	13.40
20	18.50	13.50
18	19.00	14.00
16	19.10	14.10
14	19.20	14.20
12	19.30	14.30
10	19.40	14.40
8	19.50	14.50
6	20.00	15.00
4	20.10	15.10
2	20.20	15.20
1	20.30	15.30

2. Азимутальный ход, выход по указанному азимуту на точку с расстояния 100 м. Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка – **15 баллов**:

- точный выход на точку или отклонение ± 5 м.

Оценка **10 баллов**:

- отклонение от точки $\pm 5-10$ м

Оценка **5 баллов**:

- отклонение от точки $\pm 10-15$ м.

3. Поиск контрольных пунктов на местности из 5 установленных по выбору за контрольное время по спортивной карте (КВ 10 мин). Техника выполнения оценивается тремя экспертами.

Максимальная оценка – **15 баллов**- 5 КП

Оценка **10 баллов**- 4 КП

Оценка **5 баллов** - 3 КП