

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ  
ПОСТУПАЮЩИХ НА ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА В 2020 ГОДУ

«Специальная физическая подготовка»

## **Разработчики программы:**

1. Александрова В.А., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий
2. Казаков А.Ю., старший преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий;
3. Овчинников В.И., мастер спорта России по регби, ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий;
4. Скотникова А.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий;
5. Соловьев В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поступающие на направление 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки «Технологии спортивной подготовки», сдают в качестве профессионального испытания экзамен «Специальная физическая подготовка». Программа вступительного испытания составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для IX-XI классов общеобразовательных организаций и с учетом выбора спортивной специализации:

- 1) игровые виды спорта и циклические виды спорта;
- 2) виды спорта со сложной координацией движений;
- 3) силовые виды спорта и спортивные единоборства.

**Экзамен проходит в дистанционной форме.** Абитуриент делает запись (видеоролик), в котором демонстрирует самостоятельное выполнение физических упражнений, а именно разминку и пять тестов: три теста общей направленности и два теста специальной направленности с учетом выбора спортивной специализации.

Перед началом выполнения упражнений абитуриент на видео должен сообщить цель данного комплекса и необходимый инвентарь (оборудование).

В кадре должен находиться исключительно сам поступающий! Исключение составляют лица, с ограниченными возможностями здоровья. При этом при подаче документов через сервис подачи необходимо предоставить документы подтверждающие данный статус.

### **Требования к видео:**

Продолжительность видеоролика 8-12 минут.

Рекомендуемое качество FullHD (1,920x1,080) -quality video with 25-30 FPS.

Рекомендуемый размер исходя из рекомендуемого качества и длины видео записи 8-12 минут – 1,5 гб.

Рекомендуемы формат видео MP4.

В начале записи поступающий:

- 1) демонстрирует документ, удостоверяющий личность (с которым

проходил регистрацию в системе дистанционной подачи документов ([pk.mgpu.ru](http://pk.mgpu.ru)) располагая его рядом со своим лицом. Качество записи должно позволять идентификацию личности путем сверки фотографии в документе, удостоверяющем личность, и поступающего;

- 2) озвучивает свою фамилию, имя, отчество, дату рождения (число, месяц, год), наименование вступительного испытания «Специальная физическая подготовка», направления 49.03.01 «Физическая культура» и программы «Технологии спортивной подготовки», для поступления на которые поступающий проходит данные вступительные испытания;
- 3) подтверждает ознакомление с данной программой вступительного испытания и «Положением о проведении вступительных испытаний, проводимых с использованием дистанционных технологий, при приеме в Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» для обучения по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020-2021 учебный год».

### **Инструкция по предоставлению материалов:**

- 1) Пройдите регистрацию и подайте заявление на программу «Технологии спортивной подготовки» в установленные Правилами приема сроки в системе дистанционной подачи документов [pk.mgpu.ru](http://pk.mgpu.ru)
- 2) Дождитесь статуса «Принято» по поданному заявлению
- 3) После получения статуса «Принято» для Вас будет создана единая учетная запись МГПУ
- 4) В процессе создания учетной записи, для Вас автоматически будут сформированы единые учетные данные для информационных сервисов МГПУ, доступных абитуриенту. В процессе регистрации

в сервисе подачи документов **pk.mgpru.ru** Вы увидите поля «Логин» и «Пароль». Логин будет сформирован автоматически. Запомните указанный логин и самостоятельно сформируйте себе пароль.

Ваш логин – Petrov\_PP@mgpru.ru  
Запишите и сохраните его в очень-очень надежном месте!

ПАРОЛЬ  
.....

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПАРОЛЯ  
.....

Не менее 8 символов латинского алфавита и цифр.  
Пароль должен содержать как минимум одну строчную, одну прописную буквы и одну цифру.

Создать

Вернуться в начало

5) Перейдите на сайт <https://www.office.com/> , нажмите «Вход» и авторизуйтесь в системе Microsoft с помощью автоматически сформированного логина (имеющего префикс @mgpru.ru) и пароля.

Microsoft

## Войти

Электронная почта, телефон или Skype

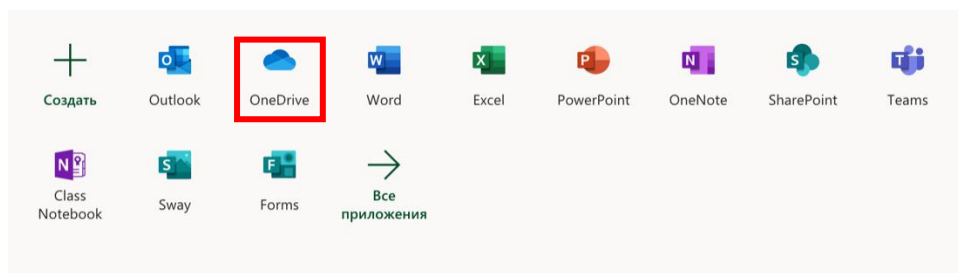
Нет учетной записи? [Создайте ее!](#)

[Не удается получить доступ к своей учетной записи?](#)

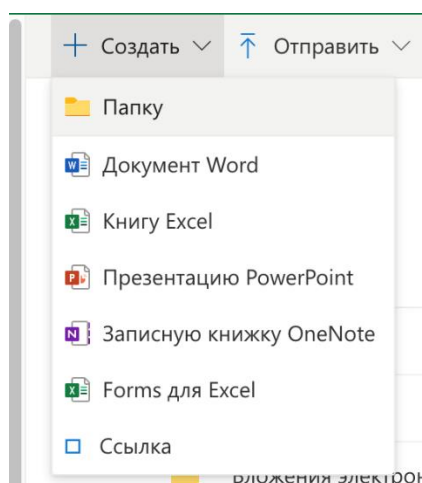
[Параметры входа](#)

Далее

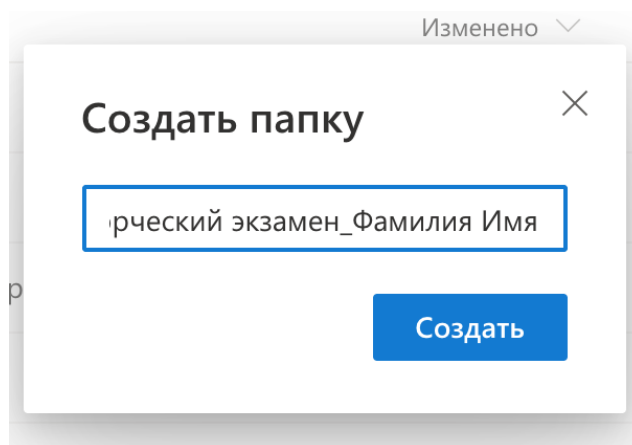
6) После авторизации для Вас откроется следующее окно



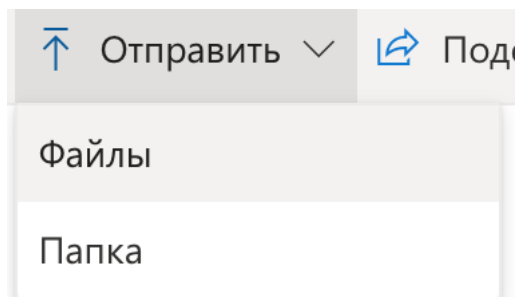
1) Выберите OneDrive и нажмите на него



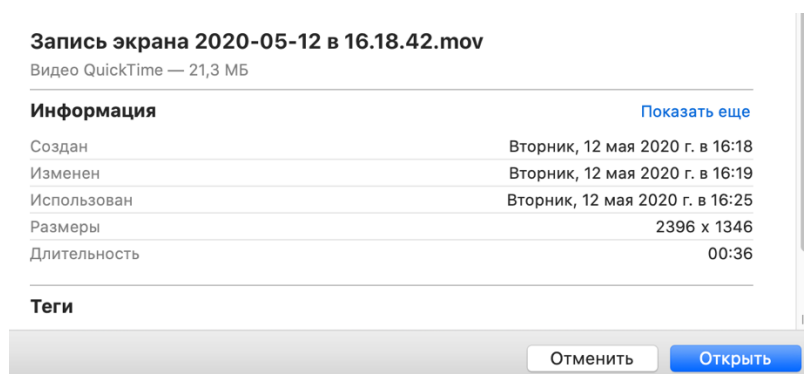
2) Нажмите «Создать» -> «Папку». Дайте папке имя согласно шаблону «Название экзамена\_Фамилия Имя\_номер заявления» (пример: Общая физическая подготовка\_Иванов Иван\_0158 ИЕСТ\_ФИЗБ\_ТС\_Д\_4\_20) и нажмите «Создать»



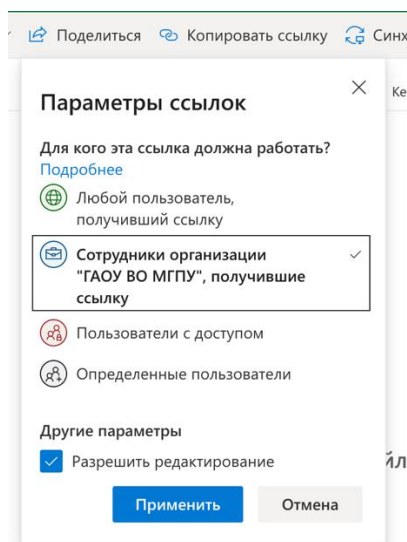
3) В данную папку загрузите отснятое Вами видео. Для этого нажмите «Отправить» -> «Файлы»



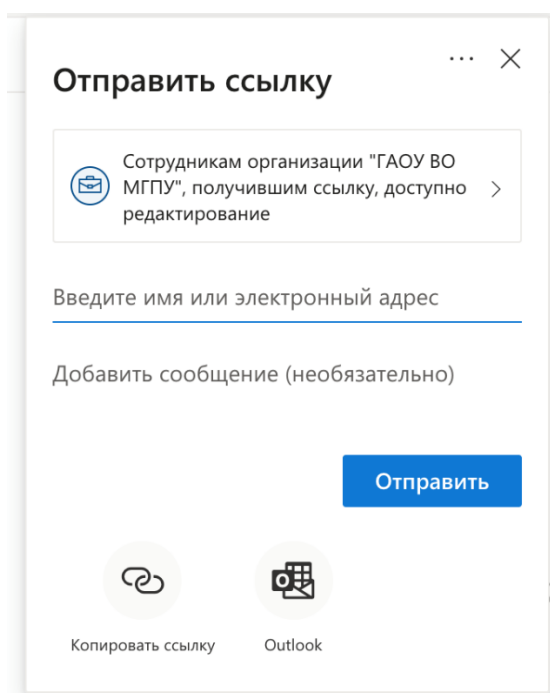
4) Выберите видео с диска на вашем компьютере и нажмите «Открыть»



5) По окончании загрузки видео, нажмите «Поделиться», установите параметры, как показано на картинке ниже и нажмите «Применить»



6) В открывшемся окне укажите почту [sfp.iest@mgpu.ru](mailto:sfp.iest@mgpu.ru) . Нажмите «Отправить».



Для обеспечения организации вступительных испытаний профессиональной направленности, Университет не позднее чем за двадцать рабочих дней до даты вступительного испытания предоставляет поступающим доступ к информационным сервисам облачного хранения аудио- и видеоматериалов, на время проведения вступительных испытаний.

Поступающий не менее чем за два дня до проведения соответствующего вступительного испытания предоставляет в дистанционной форме запись творческого или профессионального испытания на предоставленный ему облачный диск, согласно инструкции, опубликованной на официальном сайте Университета.

Экзаменационная комиссия оставляет за собой право принять решения об аннулировании работы, в случае обнаружения нарушения процедуры прохождения вступительного испытания, утвержденной программой вступительного испытания и «Положением о проведении вступительных испытаний, проводимых с использованием дистанционных технологий, при приеме в Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» для обучения по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата,



программам специалитета, программам магистратуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020-2021 учебный год.»

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

При записи ролика абитуриенты должны быть одеты в спортивную форму:

- 1) Девушки могут быть одеты в футболки, купальники, спортивные комбинезоны, короткие или длинные лосины, спортивные шорты выше коленных суставов.
- 2) Юноши могут быть одеты в футболки, гимнастические майки, спортивные комбинезоны, короткие или длинные лосины, спортивные шорты с открытыми коленями.

Одежда (футболка, майка) должна облегать туловище. Локтевые и коленные суставы должны быть открыты или одежда должна плотно обтягивать суставы.

Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, лосин и т.п.

Участники испытаний должны выполнять упражнения в спортивной обуви (кеды, кроссовки, гимнастических тапочки (чешки)). Выполнение испытаний босиком (в носках) запрещено.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается лишением 3 (трех) баллов от итоговой оценки участника.

Абитуриент допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него документа, удостоверяющего его личность, для возможности верификации личности.

Требования к выполнению заданий описаны в данной программе, а также могут быть размещены в формате видеофайлов с практическими примерами выполнения испытаний.

Перед началом записи испытания абитуриент обязательно должен провести самостоятельную разминку до 15 минут. При выполнении задания рекомендуется использовать секундомер.

Для обеспечения безопасности в зоне выполнения испытаний должно быть обеспечено расстояние от стен и посторонних предметов не менее 1,5 метров, безопасное напольное покрытие или гимнастический коврик.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить разминку и комплекс тестовых упражнений, включенных в программу вступительного испытания «Специальная физическая подготовка». Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из пяти включенных в программу, оценивается по 10-ти балльной системе и отдельной шкалой оценивания для юношей/мужчин и девушек/женщин. Возраст абитуриента не учитывается.

Максимальный балл за отдельный вид тестирования составляет 10 баллов, минимальный 0,5 балл. Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит.

Кроме того, оценивается разминка, проводимая абитуриентом при подготовке к выполнению тестовых заданий. Разминка оценивается по пяти критериям, по каждому из которых абитуриент может получить от 0 до 10 баллов. Максимально возможное количество баллов за разминку – 50 баллов.

### Система оценки подготовки к выполнению тестовых упражнений

№ п/п	Критерии оценивания разминки	Степень соответствия целям и задачам контрольных испытаний		
		не соответствует	соответствует частично	соответствует в полной мере
1.	Содержание разминки. Комплексность и избирательная направленность разминочных упражнений на определенные группы мышц, связок, суставов и т.д.	0	5	10
2.	Характер и режимы выполнения разминочных упражнений, их сочетание и логическая последовательность			
3.	Интенсивность выполнения разминочных упражнений			
4.	Продолжительность выполнения разминочных упражнений			
5.	Техника выполнения разминочных упражнений			

Результаты оценки выполнения разминки и пяти тестовых упражнений суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Специальная физическая подготовка», который составляет максимально 100 баллов, минимально 45 баллов. Оценки ниже 45 баллов считаются неудовлетворительными.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе.

# ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

## 1. Содержание и организационно-методические указания

**I. Абитуриенты, специализирующиеся в группе видов спорта «Игровые виды спорта и циклические виды спорта»** сдают следующие тесты:

Общие виды испытаний:

1. «Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)» (количество раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (количество раз);
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола за 30 секунд (количество раз).

Специальные виды испытаний:

4. Бег с высоким подниманием коленей за 30 секунд (количество раз);
5. «Альпинист» за 30 секунд (количество раз).

**II. Абитуриенты, специализирующиеся в группе видов спорта «Силовые виды спорта и спортивные единоборства»** сдают следующие тесты:

Общие виды испытаний:

1. «Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)» (количество раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (количество раз);
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола за 30 секунд (количество раз).

Специальные виды испытаний:

4. Приседания на 1 ноге за 30 секунд (количество раз);
5. Прыжки с высоким подниманием коленей за 30 секунд (количество раз).

**III. Абитуриенты, специализирующиеся в группе видов спорта «Виды спорта со сложной координацией движений»** сдают следующие тесты:

Общие виды испытаний:

1. «Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)» (количество раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (количество раз);
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола за 30 секунд (количество раз).

Специальные виды испытаний:

4. Гимнастическая комбинация (качество выполнения);
5. Приседания на 1 ноге со сменой ног за 30 секунд (количество раз).

## Правила и критерии оценки выполнения нормативов для абитуриентов, поступающих на разные специализации (по видам спорта)

- I. Игровые виды спорта и циклические виды спорта
- II. Силовые виды спорта и спортивные единоборства
- III. Вида спорта со сложной координации

Специализации, виды и № испытаний		I. Игровые виды спорта и циклические виды спорта	II. Силовые виды спорта и спортивные единоборства	III. Виды спорта со сложной координацией движений
Общие виды испытаний	<b>1</b>	Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки) (количество раз)		
	<b>2</b>	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (количество раз)		
	<b>3</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола за 30 секунд (количество раз)		
Специальные виды испытаний	<b>4</b>	Бег с высоким подниманием коленей за 30 секунд (количество раз)	Приседания на 1 ноге за 30 секунд (количество раз)	Гимнастическая комбинация (качество выполнения)
	<b>5</b>	«Альпинист» за 30 секунд (количество раз)	Прыжки с высоким подниманием коленей за 30 секунд (количество раз)	Приседания на 1 ноге со сменой ног за 30 секунд (количество раз)

Максимальное количество баллов за выполнение каждого испытания – 10 баллов

Абитуриенты самостоятельно выбирают специализацию по группе видов спорта и соответствующие ей виды испытаний.

Абитуриенты ранжируются по сумме набранных баллов независимо от выбранной специализации.

## **ОБЩИЕ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ**

### **Требование к выполнению теста**

#### **«Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)»**

##### **Испытание «Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши)»**

«Берпи с отжиманиями за 30 секунд» выполняется юношами (мужчинами) из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед. Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы на ширине таза (или вместе) упираются в пол без опоры.

Из исходного положения «упор присев» абитуриент переходит в положение «упор лежа», выполняет «сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)», далее прыжком возвращается в положение «упор присев» и из «упора присев» выполняет «прыжок вверх, руки вверх». Во время выполнения отжимания грудью необходимо коснуться пола. Фиксируется количество повторений за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- Нарушение требований к исходному положению;
- Касание пола коленями, бедрами, тазом во время выполнения упора лежа и отжиманий. Нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги» во время выполнения упора лежа и отжиманий;
- Неполное разгибание рук во время выполнения упора лежа и отжиманий;
- Поочередное разгибание (сгибание) рук во время выполнения отжиманий;
- Поочередное сгибание/разгибание ног во время выполнения перехода из упора присев в упор лежа и обратно;
- Отсутствие касания грудью пола во время отжиманий;
- Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов во время выполнения отжиманий;

- Нарушение последовательности действий во время выполнения всего движения;
- Отсутствие прыжка в конце движения;
- Отсутствие выпрямления рук во время прыжка вверх.

### **Испытание «Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)»**

«Берпи без отжиманий» выполняется девушками (женщинами) из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед. Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы на ширине таза (или вместе) упираются в пол без опоры.

Из исходного положения «упор присев» абитуриентка переходит в положение «упор лежа», далее прыжком возвращается в положение «упор присев» и из «упора присев» выполняет «прыжок вверх, руки вверх». Фиксируется количество повторений за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- Нарушение требований к исходному положению;
  - Касание пола коленями, бедрами, тазом во время выполнения упора лежа.
- Нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги» во время выполнения упора лежа;
- Неполное разгибание рук во время выполнения упора лежа;
  - Поочередное сгибание/разгибание ног во время выполнения перехода из упора присев в упор лежа и обратно;
  - Нарушение последовательности действий во время выполнения всего движения;
  - Отсутствие прыжка в конце движения;
  - Отсутствие выпрямления рук во время прыжка вверх.



## **Требования к выполнению теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»**

Испытание «Поднимание туловища из положения лежа на спине» выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», затылок, лопатки, локти разведены в стороны и касаются пола (допускается выполнение на мате не более 5 сантиметров толщиной), ноги согнуты в коленях под прямым углом ( $90^\circ$ ), стопы на ширине плеч прижаты к полу или зафиксированы под тяжелым предметом (кровать, диван, шкаф и т.п.)). Допускается удержание стоп партнером.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд с начала выполнения движений.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями) пола (мата) в исходном положении;
- размыкание пальцев рук «из замка» во время выполнения движения;
- смещение таза (поднимание таза) при выполнении движения;
- изменение прямого угла согнутых ног.

## **Требование к выполнению теста «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола»**

Испытание «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола» выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед. Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы на ширине таза (или вместе) упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание рук производится до полного выпрямления рук, при

сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения упражнения;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

## Критерии оценок для абитуриентов за общие виды испытаний

Баллы	Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки) (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (кол-во раз)		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола за 30 секунд (кол-во раз)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
10	20	20	29	28	28	20
9,5	19	19	28	27	27	19
9	18	18	27	26	26	18
8,5	17	17	26	25	25	17
8	16	16	25	24	24	16
7,5	15	15	24	23	23	15
7	14	14	23	22	22	14
6,5	13	13	22	21	21	13
6	12	12	21	20	20	12
5,5	11	11	20	19	19	11
5	10	10	19	18	18	10
4,5	9	9	18	17	17	9
4	8	8	17	16	16	8
3,5	7	7	16	15	15	7
3	6	6	15	14	14	6
2,5	5	5	14	13	13	5
2	4	4	13	12	12	4
1,5	3	3	12	11	11	3
1	2	2	11	10	10	2
0,5	1	1	10	9	9	1

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ

### I. Игровые виды спорта и циклические виды спорта

#### Требование к выполнению теста «Бег на месте с высоким подниманием коленей за 30 секунд»

Испытание «Бег с высоким подниманием коленей» выполняется из исходного положения: стоя, ноги вместе, ступни параллельно, носки ног на одной линии, руки внизу.

Поднять правую ногу, слегка согнув в колене, правую руку отвести назад, не сгибая. Левую руку согнуть в локте на  $45^\circ$  и расположить на уровне груди. Руки при выполнении движения работают разноименно с ногами. Испытание «Бег с высоким подниманием коленей» необходимо выполнять, чередуя работу ног (сгибая правую, потом левую ногу). Туловище держать прямо. Колено необходимо поднимать до высоты, при которой образует коленный сустав находится на одной линии с тазобедренным (выше параллели с полом (горизонталью)). Приземление должно быть пружинящим, ноги при приземлении необходимо ставить на носок. Испытание выполняется на месте, без перемещений в стороны. Одно повторение - движение из исходного положения до приземления ноги на пол.

Фиксируется количество повторений за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- наклон туловища при выполнении движения;
- неверная работа рук (отсутствие сгибание в локтевом суставе, либо непрямая рука);
- недостаточный подъем бедра вверх;
- перемещение в стороны во время выполнения движения;
- приземление на полную стопу.

### **Требование к выполнению теста «Альпинист» за 30 секунд»»**

Испытание «Альпинист» выполняется из исходного положения: упор лежа; стопы вместе, упираются в пол без опоры; руки на ширине плеч, кисти вперед (локти под плечами).

Испытание «Альпинист» необходимо выполнять, чередуя стороны (подтягивать к груди правое, потом левое колено). Сохраняя прямую линию «плечи – туловище – ноги», согнуть правую ногу, подтянуть правое колено на уровень груди, коснуться правого локтя, вернуться в исходное положение. Сохраняя прямую линию «плечи – туловище – ноги», согнуть левую ногу, подтянуть левое колено на уровень груди, коснуться левого локтя, вернуться в исходное положение. За одно повторение считается выполнение движения одной ногой.

Фиксируется количество повторений за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- сгибание рук во время выполнения движения;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- не доведение ног вперед до уровня груди, отсутствие касания локтя.

**Критерии оценок для абитуриентов, специализирующихся в группе видов спорта «Игровые виды спорта и циклические виды спорта»**

<b>Баллы</b>	<b>Бег с высоким подниманием коленей за 30 секунд (кол-во раз)</b>		<b>«Альпинист» за 30 секунд (кол-во раз)</b>	
	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>
<b>10</b>	70-69	65-64	50-49	45-44
<b>9,5</b>	68-67	63-62	48-47	43-42
<b>9</b>	66-65	61-60	46-45	41-40
<b>8,5</b>	64-63	59-58	44-43	39-38
<b>8</b>	62-61	57-56	42-41	37-36
<b>7,5</b>	60-59	55-54	40-39	35-34
<b>7</b>	58-57	53-52	38-37	33-32
<b>6,5</b>	56-55	51-50	36-35	31-30
<b>6</b>	54-53	49-48	34-33	29-28
<b>5,5</b>	52-51	47-46	32-31	27-26
<b>5</b>	50-49	45-44	30-29	25-24
<b>4,5</b>	48-47	43-42	28-27	23-22
<b>4</b>	46-45	41-40	26-25	21-20
<b>3,5</b>	44-43	39-38	24-23	19-18
<b>3</b>	42-41	37-36	22-21	17-16
<b>2,5</b>	40-39	35-34	20-19	15-14
<b>2</b>	38-37	33-32	18-17	13-12
<b>1,5</b>	36-35	31-30	16-15	11-10
<b>1</b>	34-33	29-28	14-13	9-8
<b>0,5</b>	32-31	27-26	12-11	7-6

## **II. Силовые виды спорта и спортивные единоборства**

### **Требование к выполнению теста «Приседания на 1 ноге за 30 секунд»**

Испытание «Приседания на 1 ноге» выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног на одной линии, руки внизу.

Абитуриент выставляет одну (любую) ногу вперед, выпрямляя ее в коленном суставе и отрывая ее от пола не менее чем на 30 сантиметров, и сгибает другую ногу в коленном суставе, опускаясь в сед, так, чтобы верхняя часть поверхности ноги, на которой абитуриент приседает, у тазобедренного сустава была ниже, чем верхушка коленного сустава (угол в коленном суставе стал меньше  $90^\circ$ ). После прохождения угла  $90^\circ$  абитуриент возвращается в исходное положение, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе. Выставленная вперед нога не должна опускаться ниже уровня 30 сантиметров от пола и не должна сгибаться в коленном суставе во время выполнения испытания. Положение стопы выставленной вперед ноги не учитывается при оценке испытания. Допускается движение рук вперед и в стороны при выполнении упражнения. Разрешается менять ногу один раз в течении выполнения упражнения. Фиксируется общее количество приседаний за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- угол менее  $90^\circ$  в коленном суставе при выполнении седа;
- смена ног более одного раза;
- высота подъема ноги, выставленной вперед, менее 30 сантиметров во время выполнения испытания;
- не полностью выпрямленная в коленном суставе выставленная вперед нога;
- не полностью выпрямленная в конце движения в коленном суставе нога, на которой осуществляется приседание;
- отсутствие возвращения в исходное положение;
- падение во время выполнения упражнения;
- касание рукой (руками), коленом, ягодицами пола во время выполнения упражнения.

## **Требование к выполнению теста «Прыжки с высоким подниманием коленей за 30 секунд»**

Испытание «Прыжки с высоким подниманием коленей» выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног на одной линии, руки внизу.

Одновременным толчком двух ног абитуриент выполняет прыжок вверх с высоким подниманием коленей. В верхней точке прыжка абитуриент должен обхватить согнутые ноги руками, коснувшись ладонями рук друг друга в районе голени. Допускаются махи руками при подготовке и выполнении прыжка.

Фиксируется общее количество прыжков за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- отсутствие касания ладонями рук друг друга при обхвате ног в верхней точке прыжка;
- отталкивание после предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- отсутствие возвращения в исходное положение.



**Критерии оценок для абитуриентов, специализирующихся в группе видов спорта «Силовые виды спорта и спортивные единоборства»**

<b>Баллы</b>	<b>Приседания на 1 ноге за 30 секунд (кол-во раз)</b>		<b>Прыжки с высоким подниманием коленей за 30 секунд (кол-во раз)</b>	
	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>
<b>10</b>	20	20	25	23
<b>9,5</b>	19	19	24	22
<b>9</b>	18	18	23	21
<b>8,5</b>	17	17	22	20
<b>8</b>	16	16	21	19
<b>7,5</b>	15	15	20	18
<b>7</b>	14	14	19	17
<b>6,5</b>	13	13	18	16
<b>6</b>	12	12	17	15
<b>5,5</b>	11	11	16	14
<b>5</b>	10	10	15	13
<b>4,5</b>	9	9	14	12
<b>4</b>	8	8	13	11
<b>3,5</b>	7	7	12	10
<b>3</b>	6	6	11	9
<b>2,5</b>	5	5	10	8
<b>2</b>	4	4	9	7
<b>1,5</b>	3	3	8	6
<b>1</b>	2	2	7	5
<b>0,5</b>	1	1	6	4

**III. Виды спорта со сложной координацией движений**  
**Требование к выполнению теста «Гимнастическая комбинация»**

№	Упражнение	Баллы
1.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в стойку, руки вверх	2 балла (1 балл - «ласточка», 1 балл вся комбинация)
2.	Левую ногу согнуть, прижав к колену опорной («пасе»), колено направлено вперед, подняться на полупалец - удерживать равновесие – приставить левую ногу – уйти в упор присев	2 балла
3.	Кувырок вперед - стойка на лопатках без помощи рук, держать	2 балла
4.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» - «колобок» вперед – встать в о.с.	2 балла (1 балла - мост, 1 балл - вся комбинация)
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360 °	2 балла (прыжок)
<b>Итоговая оценка:</b>		10 баллов

**Требование к выполнению теста «Приседания на 1 ноге со сменой ног за 30 секунд»**

Испытание «Приседания на 1 ноге со сменой ног» выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног на одной линии, руки внизу.

Абитуриент выставляет левую ногу вперед, выпрямляя ее в коленном суставе и отрывая ее от пола не менее чем на 30 сантиметров, и сгибает правую ногу в коленном суставе, опускаясь в сед, так, чтобы верхняя часть поверхности ноги, на которой абитуриент приседает, у тазобедренного сустава была ниже, чем верхушка коленного сустава (угол в коленном суставе стал меньше 90°). После прохождения угла 90° абитуриент возвращается в исходное положение, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе. Выставленная вперед нога не должна опускаться ниже уровня 30 сантиметров от пола и не должна сгибаться в коленном суставе во время выполнения испытания. Положение стопы выставленной вперед ноги не учитывается при оценке испытания. Допускается движение рук вперед и в стороны при выполнении

упражнения. После вставания абитуриент каждый раз меняет ногу, на которой выполняется приседание (правая-левая). Фиксируется общее количество приседаний за 30 секунд с начала выполнения движений, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- угол менее  $90^\circ$  в коленном суставе при выполнении седа;
- начало движения не с правой ноги;
- отсутствие смены ног после вставания;
- высота подъема ноги, выставленной вперед, менее 30 сантиметров во время выполнения испытания;
- не полностью выпрямленная в коленном суставе выставленная вперед нога;
- не полностью выпрямленная в конце движения в коленном суставе нога, на которой осуществляется приседание;
- отсутствие возвращения в исходное положение;
- падение во время выполнения упражнения;
- касание рукой (руками), коленом, ягодицами пола во время выполнения упражнения.

## **Критерии оценок для абитуриентов, специализирующихся в группе видов спорта «Виды спорта со сложной координацией движений»**

### **Критерии оценки к выполнению теста «Гимнастическая комбинация»**

Максимальный балл за каждое упражнение из пяти упражнений в комбинации – 2 балла.

Сбавки за ошибки в каждом упражнении:

- Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами в каждом упражнении – 1 балла;
- Нарушение последовательности элементов комбинации – 2 балла;
- Остановка при выполнении комбинации более 5 секунд – 1 балл;
- Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее 2 секунд – 2 балла;
- Сгибание локтевых и/или коленных суставов (в элементах «ножницы», «мост», «ласточка», «пасе», прыжки, стойка на лопатках) – 1 балл;
- Невыполнение элемента – 2 балла;
- Потеря равновесия – 1 балл;
- Сгибание тазобедренных и /или коленных суставов в элементе «стойка на лопатках» - 1 балла;
- Туловище отклонено от вертикальной плоскости в элементе «стойка на лопатках» - 1 балл.

**Критерии оценки к выполнению теста  
«Приседания на 1 ноге со сменой ног за 30 секунд»**

Баллы	Приседания на 1 ноге со сменой ног за 30 секунд (кол-во раз)	
	Ю	Д
10	20	20
9,5	19	19
9	18	18
8,5	17	17
8	16	16
7,5	15	15
7	14	14
6,5	13	13
6	12	12
5,5	11	11
5	10	10
4,5	9	9
4	8	8
3,5	7	7
3	6	6
2,5	5	5
2	4	4
1,5	3	3
1	2	2
0,5	1	1