

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

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ  
НА ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА / СПЕЦИАЛИТЕТА В 2018 ГОДУ

«Специальная физическая подготовка»

**Москва**  
**2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для V-XI классов и с учетом выбора спортивной специализации:

- Игровые виды спорта;
- Циклические виды спорта;
- Виды спорта со сложной координацией движений;
- Силовые виды спорта;
- Спортивные единоборства.

Профессиональный экзамен проводится в форме соревнований и включает сдачу контрольных тестов. Вступительное испытание «Специальная физическая подготовка» включает пять тестов: три теста общей направленности и два теста специальной направленности с учетом выбора спортивной специализации.

Согласно правилам соревнований по избранной специализации, абитуриенты должны **иметь спортивную форму** для участия в профессиональном экзамене.

Продолжительность экзамена составляет 4 часа (240 минут)

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания на основании поданного заявления, экзаменационных ведомостей, экзаменационного листа, при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается, о чем его предупреждает экзаменатор.

Поступающий однократно сдает вступительное испытание. Пересдача вступительного испытания не допускается. Допускается пересчет результатов вступительных испытаний, при подаче заявления на иные формы обучения и (или) программы в случае совпадения перечня вступительных испытаний. Результаты вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, действительны в год поступления.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе. Дополнительный день сдачи вступительного испытания может устанавливаться Университетом самостоятельно по мере формирования групп.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание, вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

При проведении вступительных испытаний Университет обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить тестовые упражнения, включенные в программу вступительного испытания «Специальная физическая подготовка». Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из пяти включенных в программу, оценивается по 20 балльной системе и отдельной шкалой оценивания для юношей и девушек. Максимальная сумма баллов за отдельный вид тестирования составляет 20 баллов, минимальный 1 балл. Результаты по пяти тестовым упражнениям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Специальная физическая подготовка», который составляет максимально 100 баллов, минимально 40 баллов. Абитуриент, по уважительной причине, имеет право отказать от выполнения одного тестового упражнения. Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **1. Содержание и организационно-методические указания**

Абитуриенты, ориентированные в дальнейшем на **специализацию «Игровые виды спорта»** сдают следующие тесты:

#### Общие виды испытаний:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Челночный бег 3x10 м (с);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз).

#### Специальные виды испытаний:

4. Бросок набивного мяча (для девушек используется набивной мяч весом 2 кг, для юношей 3 кг) (м);
5. Кроссовый бег 1000 м (мин., с).

**II.** Абитуриенты, ориентированные в дальнейшем на **специализацию «Циклические виды спорта»** сдают следующие тесты:

#### Общие виды испытаний:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Челночный бег 3x10 м (с);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз).

#### Специальные виды испытаний:

4. Кроссовый бег 1000 м (мин., с);
5. Тройной прыжок в длину с места (м).

**III.** Абитуриенты, ориентированные в дальнейшем на **специализацию «Виды спорта со сложной координацией движений»** сдают следующие тесты:

#### Общие виды испытаний:

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Челночный бег 3x10 м (с);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) /

сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз).

Специальные виды испытаний:

4. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз);

5. Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз).

**IV.** Абитуриенты, ориентированные в дальнейшем на **специализацию «Силовые виды спорта»** сдают следующие тесты:

Общие виды испытаний:

1. Прыжок в длину с места (см);

2. Челночный бег 3x10 м (с);

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз).

Специальные виды испытаний:

4. Жим штанги лежа на гимнастической скамье – 10 раз на время (вес отягощения - юноши 50%, девушки 30% от веса собственного тела) (с);

5. Приседание со штангой на плечах – 10 приседаний на время (вес отягощения - юноши 75%, девушки – 50% от веса собственного тела) (с).

**V.** Абитуриенты, ориентированные в дальнейшем на **специализацию «Спортивные единоборства»** сдают следующие тесты:

Общие виды испытаний:

1. Прыжок в длину с места (см);

2. Челночный бег 3x10 м (с);

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз).

Специальные виды испытаний:

4. Бег 60 метров (с);

5. Бросок набивного мяча (весом 3 кг сидя из-за головы двумя руками) (см).

## Правила и критерии оценки выполнения нормативов для абитуриентов, поступающих на специализации

I. Игровые виды спорта

II. Циклические виды спорта

III. Вид спорта со сложной координации

IV. Силовые виды спорта

V. Спортивные единоборства

| Специализации, виды и № испытаний | I. Игровые виды спорта | II. Циклические виды спорта  | III. Виды спорта со сложной координацией движений | IV. Силовые виды спорта                       | V. Спортивные единоборства   |   |
|-----------------------------------|------------------------|--|---|---|--|---|
| Общие виды испытаний              | 1                      | Прыжок в длину с места (см).   |   |   |  |   |
|                                   | 2                      | Челночный бег 3x10 м (с).  |   |   |  |   |
|                                   | 3                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки) (кол-во раз). |   |   |  |   |
| Специальные виды испытаний        | 4                      | Бросок набивного мяча (для девушек весом 2 кг, для юношей 3 кг) (м, см).   | Тройной прыжок в длину с места (м., см).          | Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз). | Жим штанги весом 50 % юноши и 30% девушки от веса собственного тела в положении лежа на горизонтальной скамье 10 раз - на время (с). | Бег 60 метров (с).  |
|                                   | 5                      | Кроссовый бег 1000 метров (мин., с).   | Кроссовый бег 1000 метров (мин., с).              | Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз).     | Приседание со штангой на плечах – 10 приседаний на время (вес отягощения - юноши 75%, девушки – 50% от веса собственного тела) (с).  | Бросок набивного мяча (для девушек весом 2 кг, для юношей 3 кг) (см). |

Максимальное количество баллов за выполнение каждого испытания – 20 баллов

Абитуриенты самостоятельно выбирают виды испытаний по специализациям.

Абитуриенты ранжируются по сумме набранных баллов независимо от специализации.

## **ОБЩИЕ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ**

### **Требования к выполнению теста «Прыжок в длину с места» (см)**

Участник экзамена в прыжке в длину с места имеет право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками одна минута. В протокол вносятся результаты всех трех прыжков. Оценка выставляется за лучшую попытку. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток, приземлившихся стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» (поднимает белый флажок). После неудачной попытки следует команда «Нет!» (поднимается красный флажок). Это происходит после того, если спортсмен нарушит правила соревнований.

В прыжке в длину с места абитуриенту засчитывается неудачная попытка, если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет дополнительный прыжок перед отталкиванием;
- после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

### **Требование к выполнению теста «Челночный бег 3x10 м» (с)**

Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

Абитуриент по команде «На старт!», принимает положение высокого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, испытуемый максимально быстро бежит 10 м до другой линии, касается пола за линией поворота любой рукой и ногой, после чего поворачивается кругом, возвращается назад, снова касается за стартовой линией рукой и ногой, поворачивается кругом и бежит в третий раз 10 м к финишной линии, пробегая её – финиширует, секундомер выключается. Время выполнения теста фиксируется в секундах.

Абитуриент имеет 1 попытку.

Требование к выполнению теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки)» (кол-во раз)

**Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Абитуриент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины (до касания подбородком перекладины), затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с в И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не коснулся грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

Абитуриенту дается одна попытка.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняется из И.П.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактно опоры» или другого устройства высотой 10 см, затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
3. не разгибание рук до полного выпрямления в локтевом суставе;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью «контактной платформы»;
6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### Критерии оценок

| Баллы | Прыжок в длину с места (см) |         | Челночный бег 3x10 м (с) |     | Подтягивание из виса на высокой перекладине захватом сверху (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) |    |
|-------|-----------------------------|---------|--------------------------|-----|---|----|
|       | Ю                           | Д       | Ю                        | Д   | Ю   | Д  |
| 20    | 250-247                     | 210-207 | 6,7                      | 7,5 | 16  | 25 |
| 19    | 246-243                     | 206-203 | 6,8                      | 7,6 | 15  | 24 |
| 18    | 242-239                     | 202-199 | 6,9                      | 7,7 | 15  | 23 |
| 17    | 238-235                     | 198-195 | 7,0                      | 7,8 | 14  | 22 |
| 16    | 234-231                     | 194-191 | 7,1                      | 7,9 | 14  | 21 |
| 15    | 230-227                     | 190-187 | 7,2                      | 8,0 | 13  | 20 |
| 14    | 226-223                     | 186-183 | 7,3                      | 8,1 | 13  | 19 |
| 13    | 222-219                     | 182-179 | 7,4                      | 8,2 | 12  | 18 |
| 12    | 218-215                     | 178-175 | 7,5                      | 8,3 | 12  | 17 |
| 11    | 214-211                     | 174-171 | 7,6                      | 8,4 | 11  | 16 |
| 10    | 210-207                     | 170-165 | 7,7                      | 8,5 | 10  | 15 |
| 9     | 206-203                     | 164-161 | 7,8                      | 8,6 | 9   | 14 |
| 8     | 202-199                     | 160-157 | 7,9                      | 8,7 | 8   | 13 |
| 7     | 198-195                     | 156-153 | 8,0                      | 8,8 | 7   | 12 |
| 6     | 194-191                     | 152-149 | 8,1                      | 8,9 | 6   | 11 |
| 5     | 190-187                     | 148-145 | 8,2                      | 9,0 | 5   | 10 |
| 4     | 186-183                     | 144-141 | 8,3                      | 9,1 | 4   | 9  |
| 3     | 182-179                     | 140-138 | 8,4                      | 9,2 | 3   | 8  |
| 2     | 178-175                     | 137-135 | 8,5                      | 9,3 | 2   | 7  |
| 1     | 174-170                     | 134-130 | 8,6                      | 9,4 | 1   | 6  |

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ

#### І. Игровые виды спорта

Требование к выполнению теста «Бросок набивного мяча (для девушек весом

2 кг, для юношей 3 кг)» (м, см).

Исходное положение - абитуриент стоит за лицевой линией спиной к площадке, набивной мяч внизу. Бросок осуществляется двумя руками через себя за спину. В случае если абитуриент заступил за линию броска, попытка не засчитывается.

Абитуриент имеет право совершить три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех бросков.

Оценка выставляется за лучшую попытку.

Требование к выполнению теста «Кроссовый бег 1000 метров» (мин., с).

Кроссовый бег на 1000 метров проводится по пересеченной местности, в парковой зоне. Дистанция измеряется рулеткой или специальным измерительным колесом со счетчиком метража.

Стартуют юноши и девушки отдельно по 6-8 чел. Подается две команды «На старт» участник занимает место у стартовой линии и по команде «Марш» начинают бег. Время засекается с точностью до 1 десятой секунды. Дистанция заканчивается при пересечении линии финиша.

Результат не засчитывается:

- если абитуриент не закончил дистанцию;
- участник срезал определенный отрезок дистанции.

### Критерии оценок

| Баллы | Бросок набивного мяча (для девушек весом 2 кг, для юношей 3 кг (м, см). |               | Кроссовый бег 1000 метров (мин., с.) |        |
|-------|---|---------------|--------------------------------------|--------|
|       | Ю   | Д             | Ю                                    | Д      |
| 20    | 14,0 – 13,51  | 11,00 – 10,51 | 2.50.0                               | 3.25.0 |
| 19    | 13,5 – 13,01  | 10,50 – 10,01 | 2.52.0                               | 3.30.0 |
| 18    | 13,0 – 12,51  | 10,00 – 9,51  | 2.55.0                               | 3.34.0 |
| 17    | 12,50 – 12,01   | 9,50 – 9,01   | 2.57.0                               | 3.37.0 |
| 16    | 12,00 – 11,51   | 9,00 – 8,51   | 3.00.0                               | 3.40.0 |
| 15    | 11,50 – 11,01   | 8,50 – 8,01   | 3.02.0                               | 3.43.0 |
| 14    | 11,00 – 10,51   | 8,00 – 7,51   | 3.05.0                               | 3.46.0 |
| 13    | 10,50 – 10,01   | 7,50 – 7,01   | 3.08.0                               | 3.49.0 |
| 12    | 10,00 – 9,51  | 7,00 – 6,51   | 3.12.0                               | 3.53.0 |
| 11    | 9,51 – 9,01   | 6,50 – 6,01   | 3.15.0                               | 3.56.0 |
| 10    | 9,01 – 8,51   | 6,00 – 5,51   | 3.18.0                               | 4.00.0 |
| 9     | 8,50 – 8,26   | 5,50 – 5,26   | 3.21.0                               | 4.05.0 |
| 8     | 8,25 – 8,01   | 5,25 – 5,01   | 3.24.0                               | 4.09.0 |
| 7     | 8,01 – 7,76   | 5,00 – 4,76   | 3.28.0                               | 4.12.0 |
| 6     | 7,75 – 7,51   | 4,75 – 4, 51  | 3.32.0                               | 4.17.0 |
| 5     | 7,50 – 7,26   | 4,50 – 4,26   | 3.34.0                               | 4.20.0 |
| 4     | 7,25– 7,01  | 4,25 – 4,01   | 3.38.0                               | 4.22.0 |
| 3     | 7,00 – 6,76   | 4,00 – 3,76   | 3.42.0                               | 4.26.0 |
| 2     | 6,75 – 6,51   | 3,75 – 3,51   | 3.45.0                               | 4.30.0 |
| 1     | 6,50 – 6,25   | 3,50 – 3,25   | 3.48.0                               | 4.40.0 |

### II. Циклические виды спорта

#### Требование к выполнению теста «Тройной прыжок в длину с места» (см)

Тройной прыжок на дальность выполняют толчком с двух ног от линии отталкивания, с приземлением на одну ногу, отталкиванием на другую ногу и с приземлением на две ноги. Длина прыжка измеряется в метрах и сантиметрах от линии отталкивания до места касания любой частью тела при приземлении.

Абитуриент имеет право выполнить три контрольные попытки, из которых лучшая попытка считается зачётной. Удачно выполненная попытка обозначается командой экзаменатора «Есть!», неудачная – «Нет!».

Попытка считается неудачной по следующим признакам:

- заступ за линию отталкивания;
- выполнение дополнительного прыжка (подскока) перед отталкиванием;
- касание опоры в зоне коридора прыжка, любой частью тела (конечностей), не оговорённой в условиях выполнения;
- возвращение на исходную позицию по разметке или по зоне, отмеченной коридором прыжка.

Требование к выполнению теста «Кроссовый бег 1000 метров» (мин.,с).

Кроссовый бег на 1000 метров проводится по пересеченной местности, в парковой зоне. Дистанция измеряется рулеткой или специальным измерительным колесом со счетчиком метража.

Стартуют юноши и девушки отдельно по 6-8 чел. Подается две команды «На старт» участник занимает место у стартовой линии и по команде «Марш» начинают бег. Время засекается с точностью до 1 десятой секунды. Дистанция заканчивается при пересечении линии финиша.

Результат не засчитывается:

- если абитуриент не закончил дистанцию;
- участник срезал определенный отрезок дистанции.

| Баллы | Кроссовый бег 1000 метров,<br>(мин., с.) |        | Тройной прыжок в длину с<br>места (м., см). |           |
|-------|--|--------|---|-----------|
|       | Ю  | Д      | Ю   | Д         |
| 20    | 2.50.0                                   | 3.25.0 | 7,00-6,96                                   | 6,00-5,96 |
| 19    | 2.52.0                                   | 3.30.0 | 6,95-6,91                                   | 5,95-5,91 |
| 18    | 2.55.0                                   | 3.34.0 | 6,90-6,86                                   | 5,90-5,86 |
| 17    | 2.57.0                                   | 3.37.0 | 6,85-6,81                                   | 5,85-5,81 |
| 16    | 3.00.0                                   | 3.40.0 | 6,80-6,76                                   | 5,80-5,76 |
| 15    | 3.02.0                                   | 3.43.0 | 6,75-6,71                                   | 5,75-5,71 |
| 14    | 3.05.0                                   | 3.46.0 | 6,70-6,66                                   | 5,70-5,66 |
| 13    | 3.08.0                                   | 3.49.0 | 6,65-6,61                                   | 5,65-5,61 |
| 12    | 3.12.0                                   | 3.53.0 | 6,60-6,56                                   | 5,60-5,56 |
| 11    | 3.15.0                                   | 3.56.0 | 6,55-6,51                                   | 5,55-5,51 |
| 10    | 3.18.0                                   | 4.00.0 | 6,50-6,46                                   | 5,50-5,46 |
| 9     | 3.21.0                                   | 4.05.0 | 6,45-6,41                                   | 5,45-5,41 |
| 8     | 3.24.0                                   | 4.09.0 | 6,40-6,36                                   | 5,40-5,36 |
| 7     | 3.28.0                                   | 4.12.0 | 6,35-6,31                                   | 5,35-5,31 |
| 6     | 3.32.0                                   | 4.17.0 | 6,30-6,26                                   | 5,30-5,26 |
| 5     | 3.34.0                                   | 4.20.0 | 6,25-6,21                                   | 5,25-5,21 |
| 4     | 3.38.0                                   | 4.22.0 | 6,20-6,16                                   | 5,20-5,16 |
| 3     | 3.42.0                                   | 4.26.0 | 6,15-6,11                                   | 5,15-5,11 |
| 2     | 3.45.0                                   | 4.30.0 | 6,10-6,06                                   | 5,10-5,06 |
| 1     | 3.48.0                                   | 4.40.0 | 6,05-6,00                                   | 5,05-5,00 |

### **III. Виды спорта со сложной координацией движений**

Требование к выполнению теста «Прыжки через скакалку за 1 минуту»

(кол-во раз)

Описание выполнения: испытуемый принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперёд или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута.

По команде «Марш» абитуриент выполняет прыжки на месте на двух ногах через вращающуюся скакалку. После остановки, или нарушения темпа, абитуриент может продолжать выполнение прыжков через скакалку.

Результат измеряется по количеству прыжков выполненных за 1 минуту.

Неудачная попытка характеризуется:

- выполнением прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
- перешагиванием через скакалку;
- прыжками других вариантов исполнения.

Испытуемый имеет право на одну попытку.

#### Требования к выполнению теста «Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги за 30 с» (кол-во раз)

Тест выполняется из исходного положения - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом  $90^\circ$ , стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или мягкой поверхности. По команде «Марш!» абитуриент должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в и.п. Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Абитуриенту не засчитывается подъем туловища, если он:

- не касается пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- не касается локтями бедер;
- расцепляет руки в «замке» за головой.

Абитуриент выполняет тест только один раз.

### Критерии оценок

| Баллы | Прыжки через скакалку<br>за 1 минуту<br>(кол-во раз) |         | Поднимание туловища из<br>положения лежа за 30 с<br>(кол-во раз) |    |
|-------|--|---------|--|----|
|       | Ю  | Д       | Ю  | Д  |
| 20    | 140-139  | 160-157 | 33   | 29 |
| 19    | 138-135  | 156-153 | 32   | 28 |
| 18    | 134-132  | 152-149 | 31   | 27 |
| 17    | 131-128  | 148-145 | 30   | 26 |
| 16    | 127-125  | 144-141 | 29   | 25 |
| 15    | 124-121  | 140-137 | 28   | 24 |
| 14    | 120-117  | 136-133 | 27   | 23 |
| 13    | 116-113  | 132-129 | 26   | 22 |
| 12    | 112-110  | 128-125 | 25   | 21 |
| 11    | 109-106  | 124-121 | 24   | 20 |
| 10    | 105-100  | 120-117 | 23   | 19 |
| 9     | 99-97  | 116-113 | 22   | 18 |
| 8     | 96-93  | 112-109 | 21   | 17 |
| 7     | 92-90  | 108-105 | 20   | 16 |
| 6     | 89-85  | 104-101 | 19   | 15 |
| 5     | 84-80  | 100-97  | 18   | 14 |
| 4     | 79-76  | 96-93   | 17   | 13 |
| 3     | 75-71  | 92-89   | 16   | 12 |
| 2     | 70-66  | 88-85   | 15   | 11 |
| 1     | 65-60  | 84-80   | 14   | 10 |

### IV. Специализация «Силовые виды спорта»

Требование к выполнению теста «Жим штанги лежа (юноши с 50% весом отягощения от собственного веса тела, девушки с 30% весом отягощения от собственного веса тела) – 10 жимов на время»

Перед началом сдачи теста «жим штанги лежа» члены экзаменационной комиссии взвешивают участников данного испытания, для определения собственного веса тела участника, после чего определяют вес отягощения с которым ему необходимо будет выполнять данной вида тестирование.

Абитуриент принимает исходное положение, лежа на спине, на тренажерном устройстве «Горизонтальная скамья для жима штанги лежа», фиксирует штангу на прямых руках впереди хватом сверху (хват не уже ширины плеч не шире отметок размеченных на грифе), ноги согнуты под углом  $90^\circ$  (на ширине плеч, полная опора стопы), упор головой на скамью, при сгибании рук со штангой гриф касается груди при разгибании необходимо вес зафиксировать на прямые руки впереди, судья информирует выполняющего счетом выполненного раза.

По команде «Марш!» включается секундомер, абитуриент должен в быстром темпе выполнять жим штанги, судья стоит сзади со стороны головы выполняющего и считает вслух засчитанные жимы, после 10 засчитанного жима секундомер останавливается, звучит команда «Стоп!».

Неудачная попытка характеризуется:

- не касание груди при сгибании;
- согнутые руки в момент фиксации.

Абитуриенту предоставляется 1 попытка.

«Требование к выполнению теста приседание со штангой на плечах (юноши с 75% весом отягощения от собственного веса тела, девушки с 50% весом отягощения от собственного веса тела) – 10 приседаний на время»

Перед началом сдачи теста «приседание со штангой на плечах» члены экзаменационной комиссии взвешивают участников данного испытания, для определения собственного веса тела участника, после чего определяют вес отягощения с которым ему необходимо будет выполнять данной вида тестирование.

Абитуриент принимает исходное положение, стойка ноги врозь, штанга на плечах, хват сверху, при приседании абитуриенту необходимо присесть в полный присед, так чтоб задняя поверхность бедра соприкасалась с икроножной мышцей, при

возвращение в и.п. произвести фиксацию прямых ног, судья информирует выполняющего счетом выполненного раза.

По команде «Марш!» включается секундомер, абитуриент должен в быстром темпе выполнять приседание, судья стоит сбоку выполняющего и считает вслух засчитанные приседания, после 10 засчитанного приседа секундомер останавливается, звучит команда «Стоп!».

Неудачная попытка характеризуется:

- в приседание угол сгиба ног выше  $90^\circ$ ;
- отрывом пяток или носков при выполнении;
- сгибанием спины при выполнении;
- смещением коленей внутрь.

Абитуриенту предоставляется 1 попытка.

### Критерии оценок

| Баллы | Жим штанги весом 50% (юноши) и 30% (девушки) от веса собственного тела (кг) в положении лежа на горизонтальной скамье 10 жимов выполняется на время (с) |      | Приседание стоя штанга на плечах весом 75% (юноши) и 50% (девушки) от веса собственного тела (кг) – 10 приседаний выполняется на время (с) |      |
|-------|---|------|--|------|
|       | Ю   | Д    | Ю  | Д    |
| 20    | 10,0  | 11,0 | 15,0   | 15,0 |
| 19    | 10,5  | 11,5 | 15,5   | 15,5 |
| 18    | 11,0  | 12,0 | 16,0   | 16,0 |
| 17    | 11,5  | 12,5 | 16,5   | 16,5 |
| 16    | 12,0  | 13,0 | 17,0   | 17,0 |
| 15    | 12,5  | 13,5 | 17,5   | 17,5 |
| 14    | 13,0  | 14,0 | 18,0   | 18,0 |
| 13    | 13,5  | 14,5 | 18,5   | 18,5 |
| 12    | 14,0  | 15,0 | 19,0   | 19,0 |
| 11    | 14,5  | 15,5 | 19,5   | 19,5 |
| 10    | 15,0  | 16,0 | 20,0   | 20,0 |
| 9     | 15,5  | 16,5 | 20,5   | 20,5 |
| 8     | 16,0  | 17,0 | 21,0   | 21,0 |
| 7     | 16,5  | 17,5 | 21,5   | 21,5 |
| 6     | 17,0  | 18,0 | 22,0   | 22,0 |
| 5     | 17,5  | 18,5 | 22,5   | 22,5 |
| 4     | 18,0  | 19,0 | 23,0   | 23,0 |
| 3     | 18,5  | 19,5 | 23,5   | 23,5 |
| 2     | 19,0  | 20,0 | 24,0   | 24,0 |
| 1     | 19,5  | 20,5 | 24,5   | 24,5 |

## **V. Специализация «Спортивные единоборства»**

### **Требование к выполнению теста «Бег 60 метров» (с)**

Бег на 60 метров проводится в парковой зоне. Дистанция измеряется рулеткой или специальным измерительным колесом со счетчиком метража.

Стартуют юноши и девушки отдельно по 1-2 чел. Подается две команды «На старт» участник занимает место у стартовой линии «Внимание» и по команде «Марш» начинают бег к финишной черте, пробегая ее, финиширует. Время засекается с точностью до 1 десятой секунды.

В беге 60 м каждый участник пробегает дистанцию по своей дорожке от старта до финиша. Любой участник, толкающийся, пересекающий путь или другим образом мешающий другому участнику с тем, чтобы затруднить его продвижение, снимается с дистанции.

**Результат не засчитывается:**

- если абитуриент не закончил дистанцию;
- если абитуриент пересек линию разделяющие дорожки.

Требование к выполнению теста «Бросок набивного мяча (для девушек весом 2 кг, для юношей 3 кг)» (см)

Процедура тестирования. Бросок набивного мяча выполняется из исходного положения сед ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения абитуриент слегка наклоняется назад и не отрывая ног от пола, бросает мяч вперед как можно дальше. Бросок измеряется от нулевой линии до ближней точки приземления мяча в сантиметрах. Участник экзамена имеет право совершить три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех бросков.

Оценка выставляется за лучшую попытку.

### Критерии оценок

| Баллы | Бег 60 метров (с) |      | Бросок набивного мяча (для девушек весом 2 кг, для юношей 3 кг) (см) |         |
|-------|-------------------|------|--|---------|
|       | Ю                 | Д    | Ю  | Д       |
| 20    | 7,4               | 8,5  | 480-470  | 370-360 |
| 19    | 7,5               | 8,7  | 469-460  | 359-350 |
| 18    | 7,6               | 8,9  | 459-450  | 349-340 |
| 17    | 7,7               | 9,1  | 449-440  | 339-330 |
| 16    | 7,8               | 9,3  | 439-430  | 329-320 |
| 15    | 7,9               | 9,4  | 429-420  | 319-310 |
| 14    | 8,0               | 9,5  | 419-410  | 309-300 |
| 13    | 8,1               | 9,6  | 409-400  | 299-290 |
| 12    | 8,2               | 9,7  | 399-390  | 289-280 |
| 11    | 8,3               | 9,8  | 389-380  | 279-270 |
| 10    | 8,4               | 9,9  | 379-370  | 269-260 |
| 9     | 8,5               | 10,0 | 369-360  | 259-250 |
| 8     | 8,6               | 10,1 | 359-350  | 249-240 |
| 7     | 8,7               | 10,2 | 349-340  | 239-230 |
| 6     | 8,8               | 10,3 | 339-320  | 229-220 |
| 5     | 8,9               | 10,4 | 319-300  | 219-210 |
| 4     | 9,0               | 10,5 | 299-280  | 209-200 |
| 3     | 9,1               | 10,6 | 279-260  | 199-190 |
| 2     | 9,2               | 10,7 | 259-240  | 189-180 |
| 1     | 9,3               | 10,8 | 239-220  | 179-170 |

Максимальная суммарная оценка по итогам вступительного экзамена по «Специальная физическая подготовка» составляет **100 баллов**, минимальная – **40 баллов**. Она складывается из оценок за все пять контрольных испытаний. Оценки ниже **40 баллов** считаются **неудовлетворительными**.

Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит.