

СОДЕРЖАНИЕ

Программа вступительных испытаний по учебному предмету «Физическая культура и спорт».....	3
Нормативные требования для направления специальностей «Физическая культура (лечебная), (дошкольников)»; «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), (адаптивная)»; «Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация), (эрготерапия)»; «Спортивно-педагогическая деятельность (менеджмент в спорте), (спортивная психология)»; «Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме), (спортивный и рекреационный туризм)»	3
Нормативные требования для направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)»:	
Акробатика.....	8
Баскетбол.....	14
Биатлон.....	20
Бильярдный спорт	26
Бокс.....	32
Борьба вольная, греко-римская	37
Борьба дзюдо, самбо	42
Велосипедный спорт.....	47
Волейбол	52
Гандбол.....	59
Гимнастика.....	65
Гребля академическая	70
Гребля на байдарках и каноэ	74
Конный спорт.....	78
Конькобежный спорт	84
Легкая атлетика.....	88
Лыжные гонки	95
Парусный спорт.....	100

Плавание	105
Рукопашный бой, каратэ, тайландский бокс, таэквондо	111
Спортивное ориентирование.....	117
Спортивные танцы	122
Стрельба пулевая.....	128
Теннис	132
Тяжелая атлетика.....	137
У-шу.....	144
Фехтование.....	149
Фигурное катание на коньках	154
Футбол.....	159
Хоккей	165
Хоккей на траве	170

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ*
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

для специальностей:

- 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)
- 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
- 1-88 01 03 Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)
- 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)
- 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕЧЕБНАЯ), (ДОШКОЛЬНИКОВ)»;
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ), (АДАПТИВНАЯ)»; «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
И ЭРГОТЕРАПИЯ (ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ), (ЭРГОТЕРАПИЯ)»;
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ),
(СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ)»; «СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(МЕНЕДЖМЕНТ В ТУРИЗМЕ), (СПОРТИВНЫЙ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее

* Разработаны кафедрами и утверждены приемной комиссией университета (протокол № 20 от 21.01.2015)

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
4. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
5. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
6. Прыжок в длину с разбега, см	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Девушки										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
4. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
5. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
6. Прыжок в длину с разбега, см	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя

ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

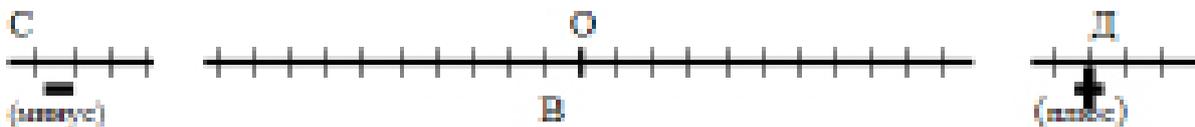


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

3. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

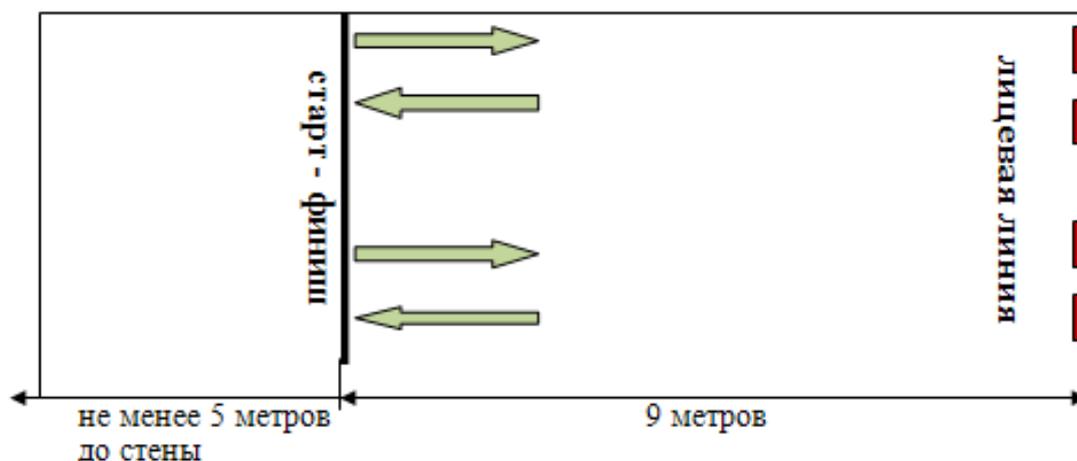


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно.

Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

4. **Бег 1000, 1500 метров** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

5. **Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. **Прыжок в длину с разбега** выполняется на стадионе. Каждому участнику предоставляется три попытки. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае отсутствия результата (например, три заступа) участнику в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО АКРОБАТИКЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Акробатика										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Верхние – стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
Нижние – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>Четверки, смешанные пары, мужские пары</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
	<i>Без партнера</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Акробатические прыжки										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Прыжки на батуте										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
ДЕВУШКИ										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Акробатика										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Верхние – стойка на руках, с Нижние – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>Тройки, смешанные пары, женские пары</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
	<i>Без партнера</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Акробатические прыжки										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Прыжки на батуте										
4. Сальто назад с места, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абиту-

риенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

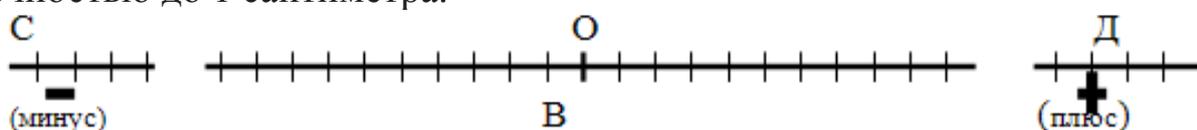


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом

сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

Акробатика

4. **Сальто назад с места** в группировке выполняется на акробатическом ковре, в «доскок».

5. **Верхние** – стойка на руках на жесткой опоре. Допускается произвольное положение ног. Исключаются переступания руками.

Нижние – балансирование гимнастической палки на согнутой руке. Исключаются наклоны, приседания, шаги и переступания ногами.

6. Выполнение комбинаций

Выполнить одно упражнение под музыкальное сопровождение (комбинированное), которое включает в себя парно-групповые балансовые и вольтижные элементы, а так же индивидуальные акробатические и хореографические элементы.

Судейство осуществляется по 10-балльной системе. В эту оценку входит:

1. Техника исполнения элементов.
2. Артистизм (хореография, индивидуальные акробатические прыжки).
3. Сложность.

Акробатические прыжки

4. **Сальто назад с места** в группировке выполняется на акробатическом ковре, в «доскок».

5. **Приседания на одной ноге** выполняются стоя боком к гимнастической стенке, держась рукой, свободная рука на поясе. Фиксируется количество раз за 15 секунд. Приседание засчитывается при полном выпрямлении ноги в коленном суставе. Во время выполнения упражнения, не допускается сгибание безопорной ноги.

6. Выполнение комбинаций.

Абитуриенты выполняют одно упражнение, состоящее из 8 элементов на выбор. Обязательным является выполнение любого сальто. **За каждый недостающий элемент снимается 1 балл.**

Судейство осуществляется по 10-балльной системе. В эту оценку входит сложность и техника выполнения акробатических прыжков.

Прыжки на батуте

4. **Сальто назад с места** в группировке выполняется на акробатическом ковре, в «доскок».

5. **Приседания на одной ноге** выполняются стоя боком к гимнастической стенке, держась рукой, свободная рука на поясе. Фиксируется количество раз за 15 секунд. Приседание засчитывается при полном выпрямлении ноги в коленном суставе. Во время выполнения упражнения, не допускается сгибание безопорной ноги.

6. Выполнение комбинаций.

Абитуриенты должны выполнить одно упражнение, состоящее из 10 элементов, включая минимально 3 разных сальто. За каждый недостающий элемент снимается 1 балл.

Судейство осуществляется по 10-балльной системе. В эту оценку входит сложность и техника выполнения прыжков.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО БАСКЕТБОЛУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Челночный бег, с	24,0	24,2	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
2. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Броски с дистанции (10 бросков) с расстояния 5,5 м, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Челночный бег, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

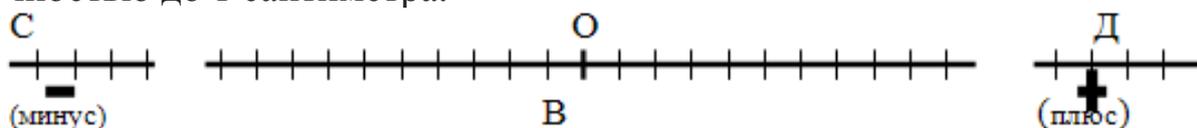


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

2. **Бег 30 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток..

4. **Броски с дистанции.** Юноши (из 3-очковой зоны) и девушки (с расстояния 5,5 м) выполняют по два броска с 5 точек. Первая точка находится с правой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту, вторая – с правой стороны от щита под углом 45° по отношению к щиту, третья – напротив щита под углом 90° , четвертая – с левой стороны от щита под углом 45° , пятая – с левой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту (см. рисунок 1).

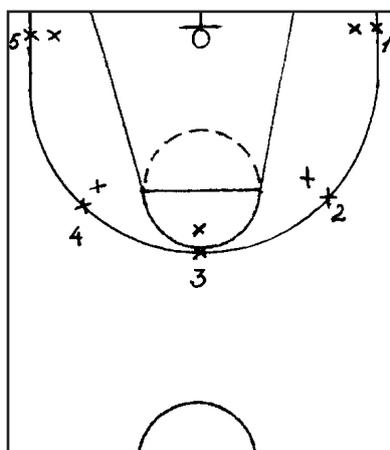


Рисунок 1

5. *Челночный бег* проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой линии. Абитуриент бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно, затем бежит до средней линии площадки и возвращается до линии штрафного броска, потом бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается до средней линии площадки, далее бежит до лицевой линии и возвращается до линии штрафного броска, затем бежит до лицевой линии и возвращается к противоположной лицевой линии (месту старта) (см. рисунок 2).

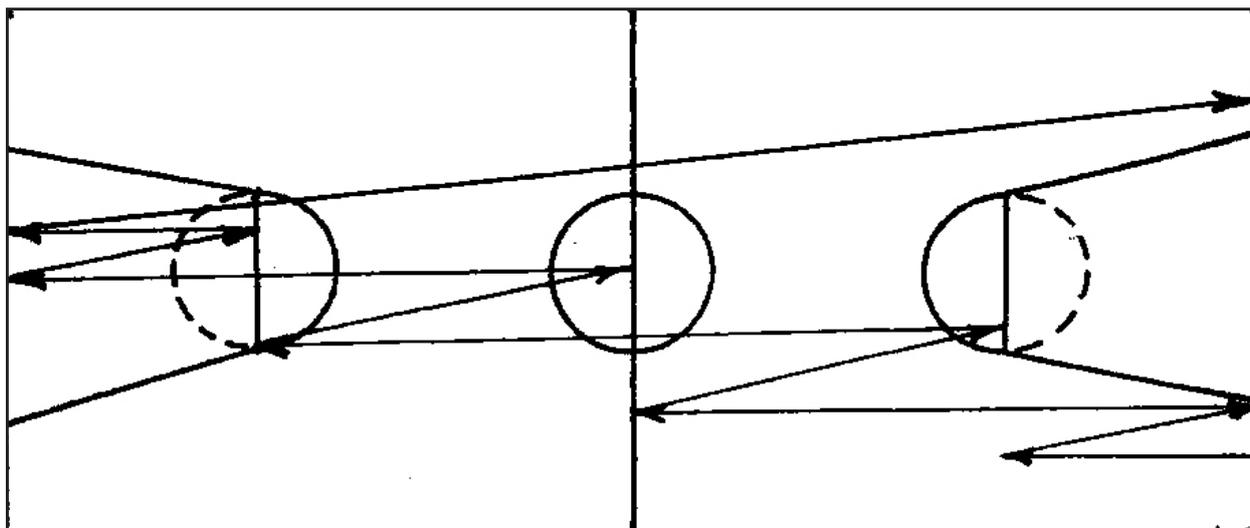


Рисунок 2

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
1	Выставляется за неправильное ведение (двойное ведение), выполнение неточных передач партнерам, выполнение нерезультативных бросков по кольцу	Выставляется на невыполнение ни одного группового тактического действия в нападении	Выставляется за правильное выполнение защитной стойки баскетболиста
2	Выставляется за неправильное выполнение технических действий (пробежка, неправильное ведение, за грубые и умышленные фолы)	Выставляется за умение ставить заслоны (внутренний и внешний), применение различных видов передач, соответствующих игровой ситуации	Выставляется за умение правильно передвигаться в защитной стойке, опекая нападающего

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
3	Выставляется за выполнение технических действий (ловли, передач мяча на месте и в движении; ведение; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с грубыми ошибками	Выставляется за умение освободиться от опеки защитника с помощью обманных действий; применение ведения мяча при обыгрывании защитника	Выставляется за умение опекать нападающего с мячом и без мяча
4	Выставляется за выполнение технических действий (ловли; передач мяча на месте и в движении; ведения; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с ошибками	Выставляется за умение выполнять выход навстречу партнеру с мячом и выход в сторону от партнера с мячом, правильно выбирать позицию на площадке без мяча; применять бросок мяча в движении, бросок в прыжке соответственно игровой ситуации	Выставляется за знание принципов построения личной системы защиты, умение опекать нападающего, взаимодействуя с партнером по команде при выборе данной системы защиты
5	Выставляется за выполнение технических действий (ловли, передач мяча на месте и в движении; ведение; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с значительными ошибками	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий в различном их сочетании	Выставляется за знание принципов построения личной и зонной систем защиты; умение опекать нападающего, взаимодействуя с партнерами по команде при выборе одной из вышеуказанных систем защиты (по заданию преподавателя)
6	Выставляется за правильное выполнение технических приемов (ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения, бросков мяча в движении, с места, в прыжке)	Выставляется за знание и применение групповых взаимодействий с целью рационального ведения игры в нападении	Выставляется за знание принципов построения личной, зонной и смешаной систем защиты; умение опекать нападающего, взаимодействуя с партнерами по команде при выборе одной из вышеуказанных систем защиты (по заданию преподавателя)

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
7	Выставляется за количество попаданий (50 %) с игры в кольцо с правильным выполнением техники броска. Сделать 4–5 результативных передач партнеру	Выставляется за знание и применение командных взаимодействий с целью рационального ведения игры в нападении	Выставляется за знание принципов построения концентрированной (личной, зонной и смешанной) и рассредоточенной (личного и зонного прессинга) систем защиты; умение опекающего нападающего, взаимодействуя с партнерами по команде при выборе одной из вышеуказанных систем защиты (по заданию преподавателя)
8	Иметь устойчивые навыки точных и своевременных передач, выхода на свободное место для получения и атаки кольца. Применять все виды бросков	Выставляется за понимание быстрого перехода с позиционного нападения к быстрому прорыву. Иметь устойчивый навык точной и своевременной передачи. Владеть разнообразными бросками по кольцу	Выставляется за умение переходить от различных систем зонной защиты к прессингу. Умение своевременно блокировать броски по кольцу, отбирать мяч у противника и переходить в контратаку
9	Выставляется за правильное выполнение технических приемов (ведение, передачи, броски по кольцу), а также передвижение в защите и нападении	Выставляется за умение при игре в позиционном нападении взаимодействовать с одним и двумя центровыми. Уметь правильно выполнить заслоны и переключения	Выставляется за умение разрушать тактические ходы и комбинации противника, опережать атаку. Знать и применять все виды зонной защиты
10	Выставляется за умение применять различные технико-тактические действия, соответствующие игровой ситуации	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации. Знать и уметь применять позиционное нападение и быстрый прорыв 2, 3 и 5 игроков	Выставляется за умение по заданию преподавателя выполнять все виды защиты (зонная, прессинг, зонный прессинг, смешанная). Уметь разрушать тактические действия противника, а также молниеносно организовать быстрый отрыв своей команды

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО БИАТЛОНУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Кросс 4000 м, мин	19,30	19,50	20,10	20,30	21,00	21,30	22,00	22,30	23,00	23,30
5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Кросс 3000 м, мин	18,30	18,50	19,10	19,30	20,00	20,30	21,00	21,30	22,00	22,30
5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

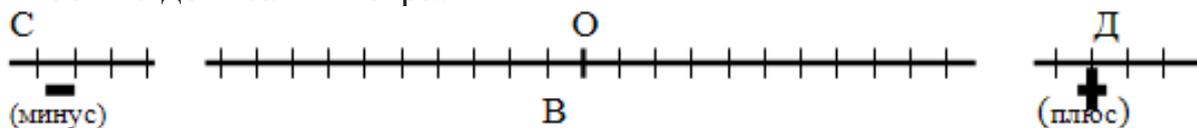


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами,

рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Кросс 4000 м (юноши) (спринтерская гонка) со стрельбой на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 1 км – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 3 км – стрельба из положения стоя. Оружие находится на огневом рубеже. Длина штрафного круга – 70 м. Время фиксируется с учетом прохождения штрафных кругов за промахи в стрельбе. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. При выполнении норматива на оценку «0» участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка «0» баллов.

Кросс 3000 м (девушки) (спринтерская гонка) со стрельбой на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 1 км – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 2 км – стрельба из положения стоя. Оружие находится на огневом рубеже. Длина штрафного круга – 70 м. Время фиксируется с учетом прохождения штрафных кругов за промахи в стрельбе. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. При выполнении норматива на оценку «0» участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка «0» баллов.

5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5° длиной: для девушек – 70 м, для юношей – 100 м. Участник передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом (прыжковая имитация) без лыжных палок. Даются одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5° длиной: для девушек – 70 м, для юношей – 100 м. Участник передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом (прыжковая имитация) с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытка. Оценивается техника выполнения хода.

Критерии оценки:

- 10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;
- 9** – выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений, при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;
- 8** – выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких, как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;
- 7** – выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;
- 6** – выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок в работе рук и ног, согласованности движений;
- 5** – выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии незначительных ошибок в технике точка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;

- 4 – выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствия работы туловища, плавности и законченности движений;
- 3 – выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствии естественности и законченности движений;
- 2 – выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;
- 1 – выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствия координации и согласованности работы рук и ног.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
Снукер										
Сыграть клапшотс (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Пул										
Сыграть клапшотс (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Пирамида										
Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов или	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
ДЕВУШКИ										
1. Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
Снукер										
Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Пул										
Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Пирамида										
Сыграть клапшотос (из 12), кол-во результативных ударов или	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1
Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	4	5	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

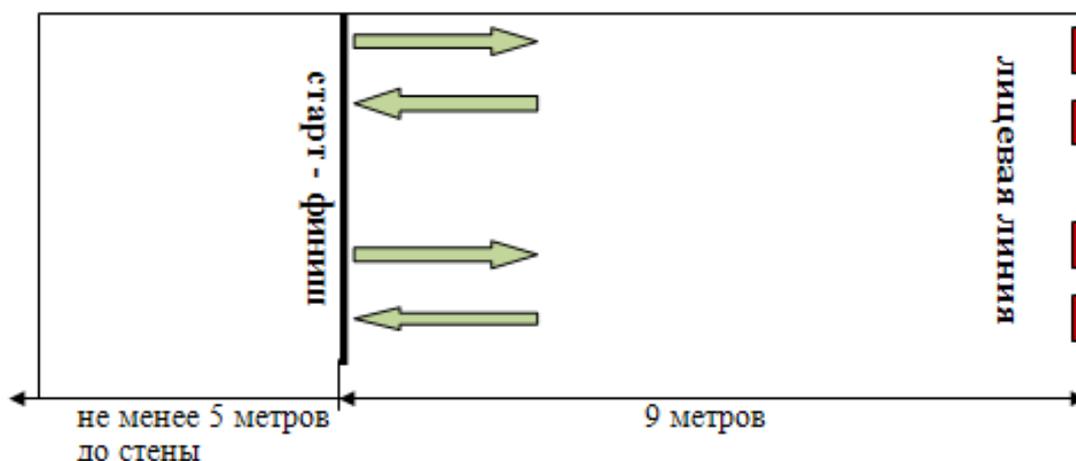


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

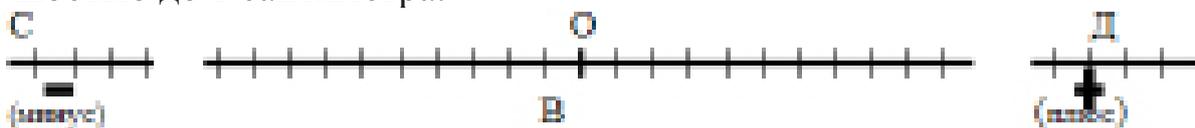


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь

на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Снукер

4. ***Сыграть клапшtos.*** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии пяти диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. ***Сыграть оттяжку.*** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии пяти диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. ***Выполнить резку черного шара с выходом.*** Черный шар находится на своей точке, биток ставится на точке, полученной в результате пересечения линии установки пирамиды и линии, расположенной параллельно длинному борту на расстоянии $\frac{1}{4}$ ширины стола. Требуется сыграть черный шар в угловую лузу и вывести биток в зону точки установки синего шара, соответствующую расстоянию не более 5 диаметров шара от отметки. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

Пул

4. ***Сыграть клапшtos.*** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии четырех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. ***Сыграть оттяжку.*** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии четырех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к

играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. Выполнить резку шара с выходом. Прицельный шар находится на точке пересечения 1-го бриллианта по длинному борту и 2 бриллианта по короткому борту. Биток ставится на точке, полученной в результате пересечения линии установки пирамиды и линии, расположенной параллельно длинному борту на расстоянии $\frac{1}{4}$ ширины стола. Требуется сыграть прицельный шар в угловую лузу и вывести биток в зону центральной точки, соответствующую расстоянию не более 5 диаметров шара от отметки. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

Пирамида

4. Сыграть клапшtos. Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии трех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. Сыграть оттяжку. Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии трех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. Сыграть биток. Биток находится на точке дома. Прицельный шар находится на дальнем коротком борту, на расстоянии трех диаметров шара от лузы, и на $\frac{1}{2}$ диаметра шара от короткого борта. Требуется забить свой биток от чужого в ближайшую, к прицельному шару, угловую лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО БОКСУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Удары и защиты в перчатках в паре с партнером, кол-во замечаний	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее
6. Удары по мешку за 10 с (до 81 кг / свыше 81 кг), кол-во раз	65 / 60	60 / 56	56 / 52	52 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 35	35 / 30	30 / 25 и менее
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
4. Удары и защиты в перчатках в паре с партнером, кол-во замечаний	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее
6. Удары, по мешку за 10 с (до 75 кг / свыше 75 кг), кол-во раз	55 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 36	36 / 32	32 / 30	30 / 25	25 / 20	20 / 15 и менее

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки

ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

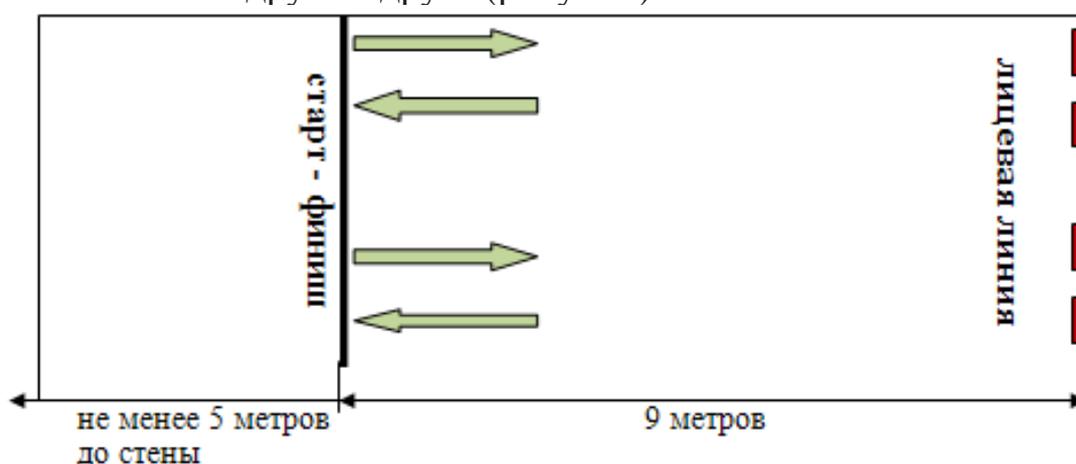


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается исполь-

зовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» (девушки). Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

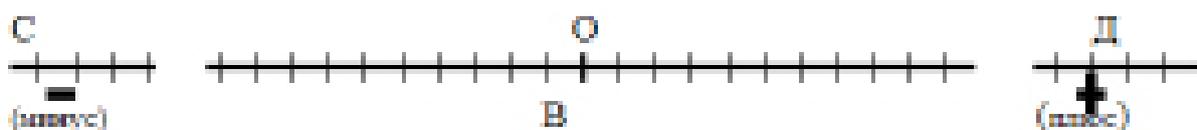


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке» (девушки). Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. Удары и защиты в перчатках в паре с партнером. Упражнение выполняется при работе в парах в условных и вольных боях в соревновательной обстановке. Количество замечаний определяется рефери в ринге и экспертной комиссией.

5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре. Упражнение выполняется при выполнении «боя с тенью», работе на снарядах, работе в парах в перчатках в условных и вольных боях в соревновательной обстановке. Учитывается количество боевых действий – подготовительных, атакующих, контратакующих (встречная ответная контратака) и защитных на ближней, средней и дальней дистанциях.

6. Удары по мешку. Упражнение выполняется на мешке или настенной подушке. Удары наносятся из боевой стойки на ближней и средней дистанциях и выполняются максимально сильно, максимально быстро.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВОЛЬНОЙ, ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с – до 70 кг – до 90 кг – свыше 90 кг	22,0 22,0 26,0	23,0 23,0 27,0	24,0 24,0 28,0	25,0 25,0 29,0	26,0 26,0 30,0	27,0 27,0 31,0	28,0 28,0 32,0	29,0 29,0 33,0	30,0 30,0 34,0	31,0 31,0 35,0
5. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) из и.п. – упор головой в ковер, с – до 70 кг – до 90 кг – свыше 90 кг	40,0 44,0 49,0	42,0 46,0 51,0	44,0 48,0 53,0	46,0 50,0 55,0	48,0 52,0 57,0	50,0 54,0 59,0	52,0 56,0 61,0	54,0 58,0 63,0	56,0 60,0 64,0	58,0 62,0 67,0
6. Демонстрация технических действий в стойке и партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Броски манекена через бедро 10 раз, с – до 65 кг – до 80 кг – свыше 80 кг	22,0 20,0 24,0	23,0 21,0 25,0	24,0 22,0 26,0	25,0 23,0 27,0	26,0 24,0 28,0	27,0 25,0 29,0	28,0 26,0 30,0	29,0 27,0 31,0	30,0 28,0 32,0	31,0 29,0 33,0
5. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п. – упор головой в ковер, с – до 65 кг – до 80 кг – свыше 80 кг	16,0 18,0 22,0	17,0 19,0 23,0	18,0 20,0 24,0	19,0 21,0 25,0	20,0 22,0 26,0	21,0 23,0 27,0	22,0 24,0 28,0	23,0 25,0 29,0	24,0 26,0 30,0	25,0 27,0 31,0
6. Демонстрация технических действий в стойке и партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки

подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

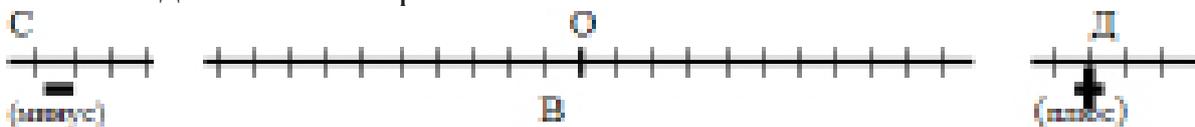


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем

наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной

комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Броски манекена прогибом 10 раз (юноши) выполняются на борцовском ковре. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска прогибом на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

Броски манекена через бедро 10 раз (девушки) выполняются на борцовском ковре. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска через бедро на 270° из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

5. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) (юноши) выполняются из и.п. – упор головой в ковер, руки соединены в «крючок», предплечья касаются ковра. При выполнении переворотов положение головы должно оставаться неизменным.

Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону), из и.п. «упор головой в ковер» (девушки) выполняются из и.п. – упор головой в ковер, руки соединены в «крючок», предплечья касаются ковра. При выполнении забеганий положение головы должно оставаться неизменным.

6. Демонстрация технических действий в стойке и партере

Переводы: рывком, нырком, вращением.

Сваливания: сбиванием, скручиванием.

Броски: наклоном, поворотом, подворотом, вращением, прогибом.

Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом, разгибанием (только для вольной борьбы).

Комбинации: 2–3 комбинации приемов по заданию экзаменаторов.

Контрприемы: 2–3 технических действия по заданию экзаменаторов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ДЗЮДО И САМБО)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с: – до 70 кг – до 90 кг – свыше 90 кг	22,0 22,0 26,0	23,0 23,0 27,0	24,0 24,0 28,0	25,0 25,0 29,0	26,0 26,0 30,0	27,0 27,0 31,0	28,0 28,0 32,0	29,0 29,0 33,0	30,0 30,0 34,0	31,0 31,0 35,0
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Броски манекена через бедро 10 раз, с										
– до 65 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– до 80 кг	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
– свыше 80 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абиту-

риент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

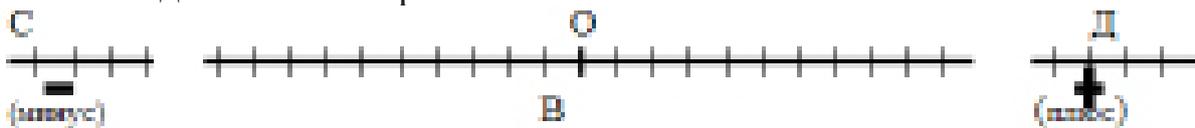


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при

опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. *Броски манекена прогибом 10 раз (юноши)* выполняются на борцовском ковре или татами. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска прогибом на 270° из вертикального в горизонтальное положение, в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

Броски манекена через бедро 10 раз (девушки) выполняются на борцовском ковре или татами. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом

том согласно требованиям к выполнению броска через бедро на 270° из вертикального в горизонтальное положение, в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

5. Демонстрация технических действий в стойке

Броски без падения: подножкой, зацепом, подхватом, подсадом, подсечкой, переворотом, через бедро, через спину, через плечи («мельница»).

Броски в падении: упором стопой в живот, подсадом голенью, через плечи седом, задняя подножка седом, захватом руки под плечо.

Комбинации: по заданию экзаменаторов однонаправленные или разнонаправленные.

Контрприемы: 2–3 технических действия по заданию экзаменаторов.

6. Демонстрация технических действий лежа

Удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны ног (самбо).

Болевые: на руки – рычагом, узлом; на ноги – рычагом, ущемлением (самбо).

Удушающие (дзюдо): при помощи одежды, руками, ногами.

Комбинации: стойка – лежа (преследование), переворачивание – выход на удержание, болевой или удушающий (дзюдо) прием.

Контрприемы: 2–3 технических действия по заданию экзаменаторов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
5. а) Гит с ходу 200 м, с	13,00	13,20	13,40	13,70	14,00	14,30	14,70	15,10	15,50	16,00 и более
5. б) Педалирование на велостанке с места за 10 мин, кол-во оборотов	1320	1260	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780
6. а) Гонка преследования 2000 м, мин, с	2.40,0	2.42,0	2.44,0	2.47,0	2.50,0	2.53,0	2.56,0	3.00,0	3.04,0	3.08,0 и более
6. б) Педалирование максимальной интенсивности с ходу за 10 с, кол-во оборотов	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
5. а) Гит с ходу 200 м, с	14,50	14,70	14,90	15,20	15,50	15,70	16,00	16,40	16,80	17,20 и более 660
5. б) Педалирование на велостанке с места за 10 мин, кол-во оборотов	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720	
6. а) Гонка преследования 2000 м, мин, с 6. б) Педалирование максимальной интенсивности с ходу за 10 с, кол-во оборотов	2.56,0	2.58,0	3.00,0	3.03,0	3.06,0	3.09,0	3.12,0	3.16,0	3.20,0	3.24,0 и более 22
	31	30	29	28	27	26	25	24	23	

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положе-

ние высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

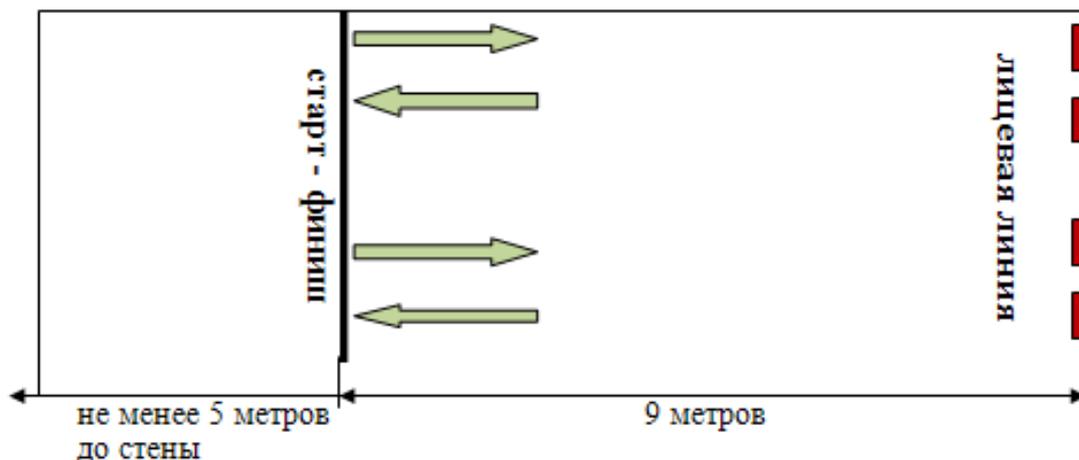


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

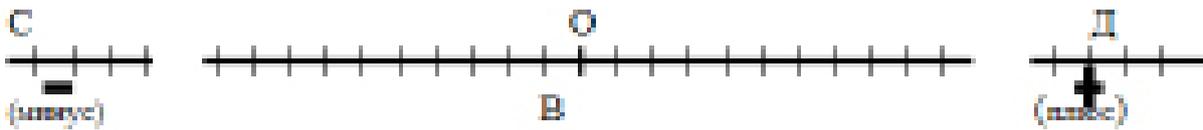


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

5. а) **Гит с ходу 200 м** представляет собой гонку со стартом с ходу на дистанцию 200 м. Для разгона участника в гите на 200 м предусмотрена дистанция 3,5 круга. Участник выходит на полотно трека после того, как стартует предыдущий участник. Результат определяется по ручному секундомеру.

5. б) **Педалирование на велостанке за 10 минут** выполняется с места на трехроликовом велостанке в зале на передаче 53×16 (юноши) и 49×16 (девушки). Итоговый результат определяется по сумме оборотов за каждые 10 минут. В случае технической неисправности велосипеда или велостанка, отнимается время на их устранение.

6. а) **Гонка преследования 2 км** проводится на 8 кругов с одного старта, который дается с внутренней бровки полотна трека. У линии старта устанавливается счетчик кругов. В случае инцидента, произошедшего на половине первого круга, гонка останавливается и участник стартует повторно.

6. б) **Педалирование на велостанке максимальной интенсивности за 10 секунд** выполняется в зале на трехроликовом велостанке с ходу на передаче 53×17 (юноши) и 49×17 (девушки). В случае падения или технической неисправности велосипеда или велостанка абитуриенту предоставляется еще одна попытка.

Примечание. Нормативы 5а, 6а принимаются на велодроме «Минск-Арена». В случае профилактики, ремонта трека и других обстоятельств принимаются в спортивном зале нормативы 5б, 6б.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более 40 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1 2 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, кол-во раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, кол-во раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее 2 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, кол-во раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, кол-во раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

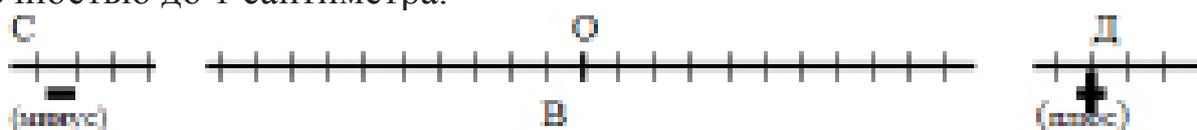


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка,

прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

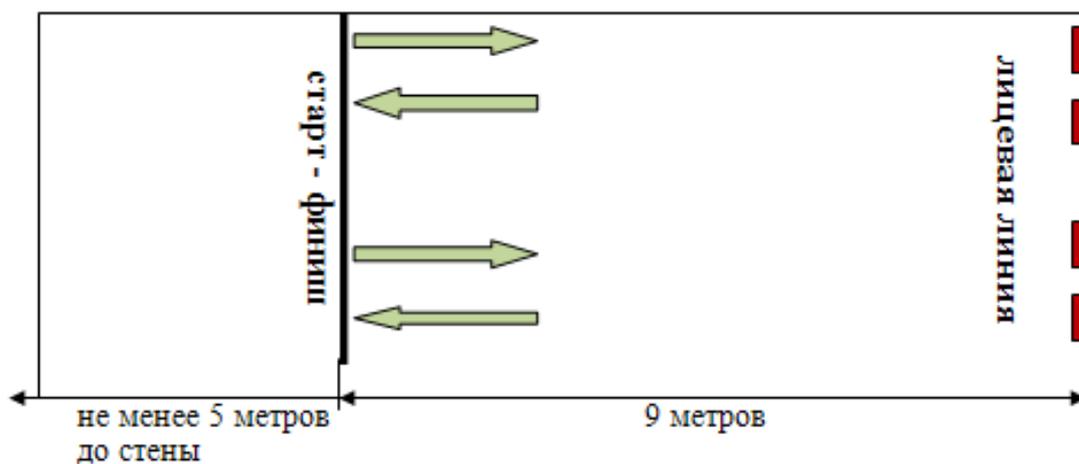


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или бего-

вой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной

комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м. Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метров. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи абитуриент выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки:

- 10** – 20 передач выполнены без погрешностей в технике;
- 9** – 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;
- 8** – 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;
- 7** – 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;
- 6** – 19 передач выполнены без технических ошибок;
- 5** – 18 передач выполнены без ошибок в технике;
- 4** – 17 передач выполнены без ошибок в технике;
- 3** – 16 передач выполнены без ошибок в технике;
- 2** – 15 передач выполнены без ошибок в технике;
- 1** – 14 передач выполнены без ошибок в технике.

5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки:

- 10** – сильный нападающий удар выполнен технически безупречно;
- 9** – сильный нападающий удар с небольшим отклонением в техническом исполнении;
- 8** – два нападающих удара выполнены не сильно или сильный нападающий удар произведен в линию, разделяющие зоны 1, 6, 5;
- 7** – одна ошибка (касание сетки, удар в аут, удар не в зону, названную экзаменатором, удар в антенну) в исполнении нападающих ударов;
- 6** – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;
- 5** – четыре нападающих удара выполнены технически правильно;
- 4** – три технически правильно выполненных нападающих удара;
- 3** – три нападающих удара, выполненные не сильно и технически неправильно;
- 2** – два технически правильно выполненных нападающих удара;
- 1** – один нападающий удар.

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Балл	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	Во время игры экзаменуемый не смог ни разу выполнить подачу через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неумения выбрать место для приема подачи и невладения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и не перебивает мяч через сетку ни разу
2	Подача выполняется простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. Во время игры не сделано 8 подач	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т. д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении, приземлении) и не попадает в площадку ни одного раза
3	Подача выполняется простым способом (см. 2). За игру не сделано 7 подач	Прием осуществляется технически неправильно (см. 2). За игру не принято 5 подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но имеются ошибки в разбеге. За игру мяч после удара попадает в площадку 2 раза
4	Подача выполняется простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но за игру не сделано 6 подач	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято 4 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но имеет ошибки в согласовании движения рук и ног в фазе прыжка
5	Подача выполняется простым способом (см. 2) с тактической направленностью, но за игру не сделано 5 подач	После приема игроком мяча сверху или снизу связующий выполняет вторую передачу снизу в площади нападения, за игру не принято 4 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но несвоевременно выходит под мяч
6	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но за игру не сделано 4 подачи	Вторая передача после приема подачи игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения, за игру не принято 3 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет нападающий удар с ошибками в ударном движении по мячу
7	Подается простая и сильная подача с четкой тактической направленностью, но за игру не сделано 3 подачи	Игрок принимает мяч и доводит точно связующему игроку, но за игру не принято 2 подачи	Игрок выполняет сильный и точный нападающий удар с тактической направленностью, при этом отсутствует захлестывающее движение кистью

Балл	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
8	Поддача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не сделано 2 подачи	Игрок своевременно и точно выходит под мяч, доводит мяч до связующего игрока во вторую зону, но за игру может не принять один раз	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией, но при этом отсутствует акцентированное сопровождение удара туловищем
9	Поддача выполняется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не сделана одна подача	Игрок своевременно и точно выходит под мяч, выполняет прием сверху или снизу и доводит мяч до связующего игрока.	То же, что и 10, но мяч перебивается с касанием сетки или блока
10	Поддача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) безупречно технически и тактически грамотно. Во время игры не потеряно ни одной подачи	Игрок выполняет свободно и непринужденно точный прием подачи мяча сверху или снизу во вторую зону связующему игроку. После приема организована комбинационная игра в нападении	Игрок, в зависимости от игрового амплуа, перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии и владеет нападающим ударом с задней линии

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГАНДБОЛУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Для полевых игроков										
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность после ведения, с	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Для вратарей										
4. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
5. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,0	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Для полевых игроков										
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность после ведения, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Для вратарей										
4. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
5. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

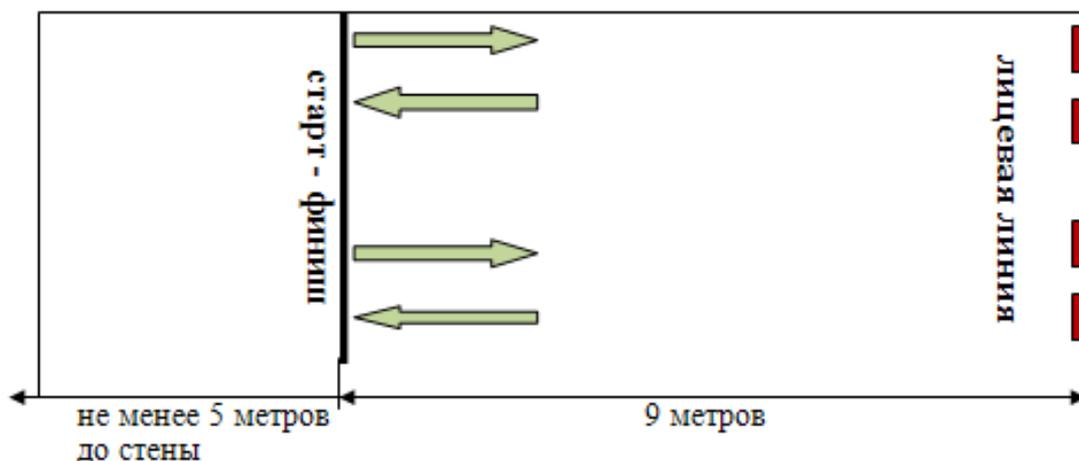


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в ко-

ленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Броски мяча на точность с разбега (полевые игроки) в опорном положении выполняются с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции) в мишень размером 60×60 сантиметров, размещенную в углу ворот.

Выпады с касанием стоек ворот (вратари). Вратарь становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот. По-

следовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

Каждому участнику для выполнения теста предоставляется две попытки. Перерыв между попытками должен быть не менее 3 минут.

5. Броски мяча на точность после ведения (полевые игроки), старт на лицевой линии. Абитуриент, подбросив мяч к центру площадки, догоняет его, производит бросок в ворота, затем подбирает второй мяч, лежащий на 9-метровой линии, обводит три стойки и производит бросок в мишень 60×60 сантиметров, размещенную в углу у противоположных ворот. Второй бросок исполняется в прыжке, стойки расположены: средняя – в центре, две другие – на расстоянии 3 метров.

Броски мяча на точность и дальность (вратари). Вратарь из своей зоны выполняет бросок в противоположные ворота. Мяч должен приземлиться в створе ворот, не коснувшись площадки до приземления. Каждому участнику для выполнения упражнения предоставляется 10 бросков.

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности полевых игроков:

- 10** – выставляется за умение систематически нарушать взаимодействие игроков, срывать индивидуальные и коллективные перемещения нападающих, уходить от опекуна на встречном движении, применять активные решения индивидуальной импровизации;
- 9** – выставляется за умение разрушать тактические ходы и комбинации, опережать атаку, своевременно блокировать броски по воротам, вести активную игру в глубине обороны противника (у 6-метровой линии);
- 8** – выставляется за умение своевременно блокировать броски по воротам, отбирать мяч у противника и переходить в контратаку, владеть разнообразными бросками по воротам, применять в борьбе с активным защитником различные заслоны, «уводы», «стяжки»;
- 7** – выставляется за умение занимать правильную позицию создавать численное преимущество, опережать нападающих и осуществлять связь с вратарем, выполнять перемещения (продольные, поперечные, скрестные) по ширине и глубине площадки как с мячом, так и без мяча, выполнять постановку заслонов;
- 6** – выставляется за умение опекать нападающего без мяча и с мячом, своевременно выходить на бьющего игрока, выполнять перехваты мяча, ложные боковые движения перед получением мяча, держать «своего» защитника в состоянии постоянного напряжения, затруднять ему «страховку» партнера;
- 5** – выставляется за умение занимать правильную позицию, выполнять боковые перемещения, блокировать «бросающую» руку, в любой момент атаки быть предельно собранным, ждать передачи от партнера даже в отсутствии зрительной связи с ним.

- 4 – выставляется за умение быстро, без лишних финтов и ведения, передавать мяч, бросать в ворота рационально ориентируясь на расположение защитников и вратаря;
- 3 – выставляется за умение выполнять боковые перемещения, «связывание» нападающего, без лишних финтов и ведения передавать мяч, выполнять броски в ворота в опорном и безопорном положениях;
- 2 – выставляется за умение занять правильную позицию, выполнять боковые перемещения и выходы, выполнять передачу и бросок мяча в опорном и безопорном положениях;
- 1 – выставляется за ведение мяча двумя руками, передачу и бросок мяча одним из способов, умение занимать правильную позицию и выполнять боковые перемещения.

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности вратаря:

- 10 – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах, играть на выходах при атаке с линии по центру и на флангах, действовать при назначении 7-метрового штрафного и 9-метрового свободного бросков; применять отвлекающие действия; взаимодействовать с защитниками; играть на перехвате; организовывать контратаку; действовать в качестве полевого игрока;
- 9 – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с линии по центру и с флангов; действовать при назначении 9-метрового свободного броска; применять отвлекающие действия; взаимодействовать с защитниками, умение организовать контратаку;
- 8 – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с линии и флангов; действовать при назначении 9-метрового свободного броска;
- 7 – выставляется за умение выбирать правильную позицию в воротах; действовать при назначении 9-метрового свободного броска; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;
- 6 – выставляется за умение занимать правильную позицию при атаке ворот с задней и передней линий; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;
- 5 – выставляется за умение правильно выбирать позицию в воротах; играть на выходах при атаке с крайних позиций; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;
- 4 – выставляется за умение правильно выбирать позицию в воротах; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;
- 3 – выставляется за умение правильно выбирать позиции в воротах; взаимодействовать с защитниками;
- 2 – выставляется за умение выбирать правильную позицию в воротах;
- 1 – выставляется за умение отражать броски любым способом.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГИМНАСТИКЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
5. Вольные упражнения, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2 и менее
5. Вольные упражнения	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
Гимнастика художественная										
4. Заднее равновесие, кол-во раз за 10 с	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Упражнение без предмета (балл)	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнение с предметом (балл)	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абиту-

риенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

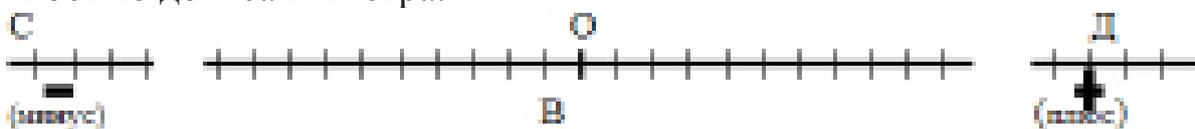


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом

сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

Гимнастика спортивная

4. ***Стойка на руках*** выполняется на полу, необходима четкая фиксация вертикального положения без смещения рук. Допускается любое по-

ложение ног. Каждому участнику предоставляется 2 попытки подряд. В экзаменационный лист вносится лучший результат.

5. Абитуриент должен выполнить **вольные упражнения**. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

6. Один **вид гимнастического многоборья** на выбор. При выполнении опорного прыжка – обязательное условие – выполнение любой разновидности переворота. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

Гимнастика художественная

4. **Заднее равновесие** выполняется у опоры с правой и левой ноги. Оценка выводится по среднему результату. Заднее равновесие выполняется боком к гимнастической стенке, нога вертикально вверх, руку вверх, выполняются наклоны назад до касания пола. Считается количество раз за 10 секунд.

5. **Упражнение без предмета**. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

6. **Упражнение с предметом**. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Бег 2000 м, мин	7.00,0	7.10,00	7.30,0	7.50,0	8.10,0	8.50,0	9.30,0	10.00,0	10.30,0	11.30,0 и более
5. Гребля 500 м, мин										
Академическая одиночка, 1х	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	2.00,0 и более
Академическая двойка расп., 2-	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0 и более
6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II», мин	3.10,0	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.30,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Бег 2000 м, мин	8.10,0	8.20,0	8.40,0	9.10,0	9.40,0	10.00,0	10.30,0	11.00,0	11.30,0	12.30,0 и более
5. Гребля 500 м, мин										
Академическая одиночка, 1х	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0	2.16,0 и более
Академическая двойка расп., 2-	1.56,0	1.58,0	2.00,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0 и более
6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II», мин	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.05,0 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются

толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

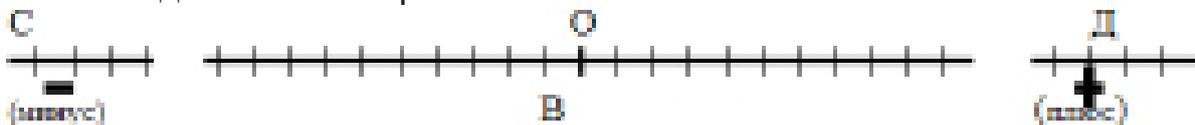


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в ко-

ленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Бег 2000 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5. Гребля 500 м выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка участника и его экипировка должны соответствовать правилам соревнований. Участник, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II» выполняется на тренажере «Concept II, model E,D» (США). Результат прохождения дистанции 1000 м определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Бег 2000 м, мин	6.50,0	7.00,0	7.20,0	7.40,0	8.10,0	8.50,0	9.30,0	10.00,0	10.30,0	11.50,0 и более
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	1.59,0	2.01,0	2.03,0	2.05,0	2.07,0	2.10,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.12,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.30,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.38,0	0.38,5	0.39,5	0.40,5	0.41,0	0.42,0	0.43,5	0.44,0	0.44,5	0.46,0 и более
Каное одиночка, С-1	0.44,5	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.47,5	0.48,5	0.49,5	0.50,0	0.51,0	0.53,5 и более
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Бег 2000 м, мин	7.50,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0	9.20,0	9.50,0	10.20,0	11.00,0	11.30,0	12.30,0
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	2.01,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.10,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.30,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.50,0	3.00,0	3.10,0	3.20,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.40,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.44,0	0.44,5	0.45,5	0.46,5	0.47,0	0.47,5	0.48,5	0.49,0	0.50,0	0.51,5 и более
Каное одиночка, С-1	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.50,0	2.05,0	2.10,0 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки

ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

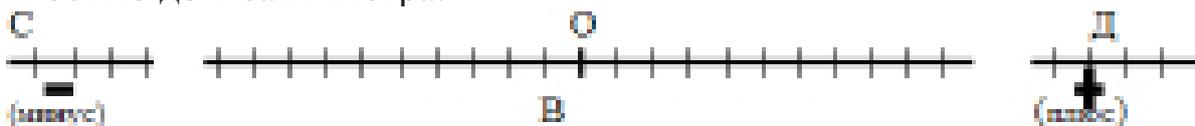


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при

опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. **Бег 2000 м** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5, 6. **Гребля 500 и 200 м** выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка участника и его экипировка должны соответствовать правилам соревнований. Участник, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО КОННОМУ СПОРТУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4. Поднимание ног до прямого угла, кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5. Техника посадки и управления лошадей, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4. Поднимание ног до прямого угла, кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5. Техника посадки и управления лошадей, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
4. Поднимание ног до прямого угла, кол-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
5. Техника посадки и управления лошадью, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Выездка										
6. Техника выполнения элементов высшей школы по сокращенной программе уровня «Малый приз», %	70	68	65	63	61	59	56	52	48	менее 48
Конкур										
6. Техника и стиль прыжка при преодолении маршрута, состоящего из трех одиночных препятствий и системы из двух препятствий, балл	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры

для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

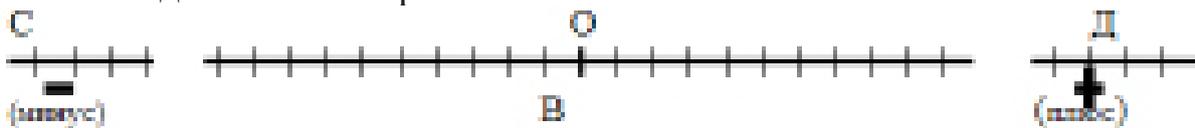


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туло-

вище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 по-

пытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Поднимание ног до прямого угла** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук. Упражнение засчитывается, если ноги подняты до угла 90°.

5. **Техника посадки и управления лошадью.** Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошадью производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту. Посадка и управление лошадью оцениваются в процессе выполнения нормативов выездки или конкурра в зависимости от специализации абитуриента.

6. **Выездка: оценка техники выполнения элементов высшей школы по укороченной программе уровня «Малый приз».** Упражнения выполняются в манеже, размеченном буквами, в указанной последовательности. Каждому участнику предоставляется 1 попытка. Оценка элементов 1–10 производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту (выездка). Результат подсчитывается в процентах от суммы набранных баллов. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

Последовательность выполнения упражнений

1. Въезд на собранном галопе;
X – остановка, приветствие.
Продолжение собранной рысью;
C – ездой направо.
2. MXK – перемена направления на прибавленной рыси;
KF – собранная рысь.
3. FB – плечом внутрь налево.
4. B – вольт налево (диаметр 8 м).
5. BG – принятие налево;
CMG – собранная рысь.
6. G – остановка, осаживание 4 шага, продолжение галопом с левой ноги;
H – ездой налево.
7. SF – перемена направления на среднем галопе;
F – перемена ноги.
8. FAD – собранный галоп;

DB – принятие направо;

B – перемена ноги.

9. VMCH – собранный галоп;

HF – на диагонали перемена ног в воздухе 5 раз в 4 темпа.

10. FA – собранный галоп;

A – выезд по средней линии;

X – остановка, неподвижность, приветствие.

6. Конкур (преодоление препятствий): оценка техники и стиля во время преодоления маршрута, состоящего из трех одиночных препятствий и системы из двух препятствий. Выполняется на огороженном конкурном поле с песчаным или травяным покрытием. Каждому участнику предоставляется 1 попытка. Высота препятствий до 110 сантиметров. Техника и стиль прыжка оцениваются по 10-балльной шкале, максимальная сумма баллов – 50. За каждый отказ лошади от прыжка снимается 3 балла, за каждое разрушение препятствия снимается 4 балла; кроме этого баллы могут сниматься за неправильное применение средств управления, недостатки в посадке всадника, грубое обращение с лошадью. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. а) Техническое катание на коньках, балл 4. б) Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Бег на коньках 500 м, с 5. б) Бег 100 м, с	41,8 13,0	42,0 13,2	42,2 13,4	42,4 13,5	42,8 13,6	43,1 13,7	43,4 13,8	44,0 13,9	45,0 14,0	47,0 14,1
6. а) Бег на коньках 1500 м, мин 6. б) Десятикратный прыжок в длину с места, м	2.15,0 28,00	2.18,0 27,00	2.21,0 26,00	2.23,0 25,50	2.28,0 25,00	2.32,0 24,50	2.36,0 24,00	2.40,0 23,50	2.45,0 23,00	2.50,0 22,50

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
4. а) Техническое катание на коньках, балл 4. б) Имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) Бег на коньках 500 м, с 5. а) Бег 100 м, с	48,0 15,3	49,0 15,5	50,0 15,7	51,0 15,8	52,5 15,9	55,0 16,0	56,0 16,1	59,0 16,2	65,0 16,3	70,0 16,4
6. а) Бег на коньках 1000 м, мин 6. б) Десятикратный прыжок в длину с места, м	1.35,5 23,00	1.39,0 22,00	1.41,0 21,00	1.43,0 20,50	1.46,0 20,00	1.49,0 19,50	1.51,0 19,00	1.54,0 18,50	2.00,0 18,00	2.10,0 17,50

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Бег 1000, 1500 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

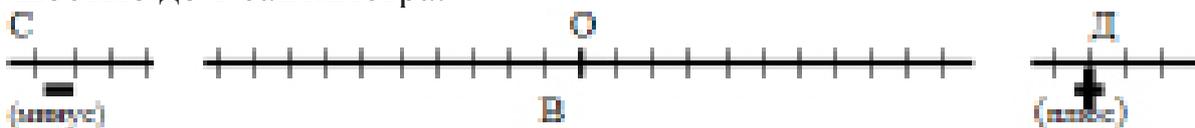


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не вы-

ходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. а) **Техническое катание на коньках** выполняется по внутренней конькобежной дорожке в посадке конькобежца без маховых движений руками – 5 кругов (юноши, девушки). Время прохождения каждого круга составляет у юношей 37–38 секунд, у девушек – 39–40. Техника выполнения упражнений оценивается по 10-балльной шкале за минусом баллов допущенных ошибок.

4. б) **Имитация техники бега конькобежца** выполняется по одному в спортивном зале на имитационном станке конструкции Калинина – Шилкова. Юноши выполняют норматив в течение 8 минут, из них 7 минут в темпе 40 шагов в минуту без маховых движений руками и 1 минуту в темпе 45 шагов в минуту с маховыми движениями одной или двумя руками. Девушки – в течение 6 минут, из них 5 минут в темпе 35 шагов в минуту без рук и 1 минуту в темпе 40 шагов в минуту с одной или двумя руками. Техника выполнения упражнений оценивается по 10-балльной шкале за минусом баллов допущенных ошибок.

5. а) **Бег на коньках на дистанциях** – 500 м (юноши) и 500 м (девушки) выполняется на дорожке конькобежного стадиона «Минск-Арена», по правилам соревнований в конькобежном спорте. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

5. б) **Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. а) **Бег на коньках на дистанциях** – 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки) выполняется на дорожке конькобежного стадиона «Минск-Арена», по правилам соревнований в конькобежном спорте. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. б) **Десятикратный прыжок в длину с места** выполняется в прыжковую яму стадиона. Каждому участнику предоставляется три попытки. Лучший результат заносится в протокол соревнований. Результат прыжков измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Примечание. Нормативы 4а, 5а, 6а абитуриенты сдают на конькобежном стадионе «Минск-Арена» при условии функционирования конькобежной дорожки. В случае отсутствия льда абитуриенты сдают в спортивном зале нормативы 4б, 5б, 6б.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	10,9	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3	12,6	14,0	14,2	14,4
200 м, с	22,3	22,8	23,4	24,0	25,0	25,5	26,1	26,7	30,5	30,7
400 м, с	50,0	51,0	52,5	54,0	55,5	57,0	58,5	1.00,0	1.10,0	1.10,5
800 м, с	1.56,7	1.59,0	2.02,5	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.21,0	2.36,0	2.40,0	2.41,0
1500 м, с	4.00,0	4.06,0	4.13,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.44,0	4.49,0	5.30,0	5.31,0
5000 м, с	14.55,0	15.15,0	15.45,0	16.10,0	16.50,0	17.30,0	18.00,0	18.30,0	20.30,0	20.32,0
110 м с/б, с	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
400 м с/б, с	56,7	58,5	1.00,5	1.02,5	1.06,0	1.10,0	1.12,0	1.15,0	1.16,5	1.17,0
5 км с/х, с	22.10,0	22.50,0	23.45,0	24.40,0	25.30,0	26.30,0	27.30,0	29.00,0	30.00,0	31.00,0
Высота, м	1,96	1,90	1,83	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,30	1,25
Длина, м	7,00	6,80	6,50	6,20	6,00	5,80	5,55	5,30	4,20	4,00
Тройной, м	14,75	14,30	13,80	13,30	12,90	12,50	12,10	11,70	10,0	9,50
Диск, м	47,25	44,50	41,25	38,00	35,00	32,00	30,50	28,50	27,0	26,50
Молот, м	57,00	54,00	50,25	46,50	43,00	39,00	37,50	35,50	34,00	33,00
Копье, м	64,00	61,00	57,00	53,00	48,00	43,00	42,00	40,50	39,50	38,50
Ядро, м	15,10	14,20	13,25	12,30	11,60	10,80	10,20	9,40	9,00	8,50
Троеборье (200 м, длина, ядро), кол-во очков	1950	1800	1650	1500	1400	1250	1150	1000	950	850
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Группа бега на средние и длинные дистанции	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Группа метаний и толкания ядра	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,5	7,8	8,4	8,6
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,8	7,9	8,0	8,6	8,8
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,3	8,7	8,9

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ДЕВУШКИ										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	12,5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,3	17,0	17,5
200 м, с	25,9	26,6	27,5	28,5	29,0	31,0	31,7	32,4	35,0	35,4
400 м, с	58,2	1.00,0	1.02,0	1.04,0	1.06,0	1.09,0	1.11,0	1.13,0	1.22,0	1.25,0
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,0	2.31,0	2.36,0	2.42,0	2.47,0	2.53,0	3.15,0	3.22,0
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	4.59,0	5.10,0	5.26,0	5.42,0	5.48,0	5.55,0	6.25,0	6.35,0
5000 м, мин	17.30,0	18.00,0	18.40,0	19.20,0	20.20,0	21.20,0	21.60,0	22.10,0	24.30,0	25.50,0
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	22,2
400 с с/б, мин	1.05,2	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.27,0	1.29,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5 км с/х, мин	25.45,0	26.30,0	27.00,0	28.20,0	29.30,0	31.00,0	31.40,0	32.30,0	33.00,0	34.00,0
Высота, м	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,20	1,05
Длина, м	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,80	4,65	4,50	3,80	3,50
Тройной, м	12,60	12,30	11,95	11,60	11,30	11,00	10,65	10,30	9,00	8,50
Диск, м	45,75	42,50	39,25	36,00	33,00	30,00	28,50	26,50	19,00	18,00
Молот, м	47,00	44,00	40,50	37,00	34,50	31,00	29,50	28,00	21,00	18,00
Копье, м	43,50	40,00	36,50	33,00	29,50	26,00	24,50	23,00	19,00	18,00
Ядро, м	13,55	12,60	11,60	10,50	9,50	8,50	8,00	7,40	6,50	6,00
Троеборье (200 м, длина, ядро)	2200	2000	1700	1450	1350	1200	1150	1100	950	850
5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Группа метаний и толкания ядра	15	14	13	12	10	11	9	8	7	6
6. Бег 60 м с низкого старта, с										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,4	7,6	8,0	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,1
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,9	9,1	9,4	9,6	9,8
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	8,5	8,6	8,7	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
Группа метаний и толкания ядра	8,2	8,3	8,4	8,5	8,7	8,9	9,2	9,6	10,0	10,2

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

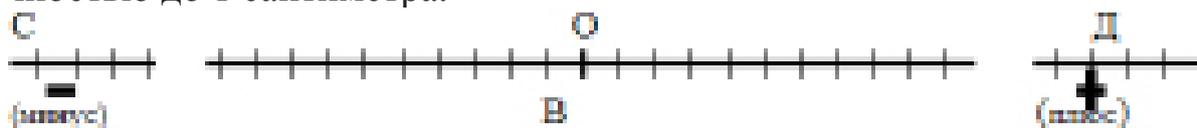


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент вста-

ет на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его

за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. **Основной вид легкой атлетики.** Виды легкой атлетики выполняются на стадионе и метательном поле БГУФК согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

5. **Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки)** выполняется двумя руками снизу вперед с ровной поверхности в сектор, равный $34,92^\circ$. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) участнику в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов. Абитуриенту до выпуска снаряда из рук не разрешается двигаться с места.

6. **Бег 60 метров с низкого старта** проводится на прямой беговой дорожке. Участник, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Кросс 3000 м, мин	10.00,0	10.10,0	10.20,0	10.30,0	10.50,0	11.10,0	11.30,0	11.50,0	12.10,0	12.30,0
5. Имитация техники попеременного двухшажного хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Кросс 2000 м, мин	8.00,0	8.10,0	8.20,0	8.30,0	8.50,0	9.00,0	9.10,0	9.20,0	9.30,0	9.40,0
5. Имитация техники попеременного двухшажного хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

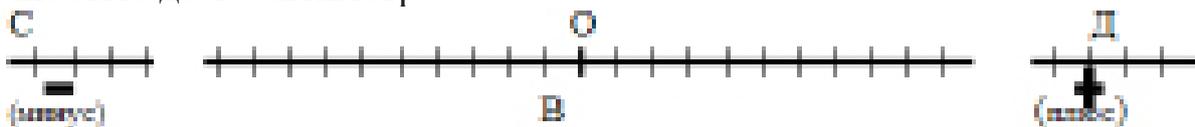


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) проводится по пересеченной местности в кроссовках. Старт отдельный, через 30 секунд. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифици-

цируется и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. При выполнении норматива кроссового бега на оценку 0 участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка 0 баллов.

5. Имитация техники попеременного двухшажного хода проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5° длиной 100 м. Участник передвигается попеременным двухшажным ходом (прыжковая имитация) с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода выполняется на подъеме крутизной 3–5° длиной 100 м. Участник передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

Критерии оценки:

- 10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;
- 9** – выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений, при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;
- 8** – выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;
- 7** – выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;
- 6** – выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок в работе рук и ног, согласованности движений;
- 5** – выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии незначительных ошибок в технике точка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;
- 4** – выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствии работы туловища, плавности и законченности движений;
- 3** – выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствии естественности и законченности движений;
- 2** – выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;
- 1** – выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Откренивание, поза № 5, мин	3.00,0	2.45,0	2.30,0	2.15,0	2.00,0	1.40,0	1.20,0	1.00,0	0.45,0	0.30,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	40 и больше
6. Контрольная гонка, балл	29-30	26-28	23-25	20-22	17-21	14-16	11-15	8-10	5-7	5 и ниже
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Откренивание, поза № 5, мин	2.45,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.30,0	1.15,0	1.00,0	0.45,0	0.30,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	40 и больше
6. Контрольная гонка, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–21	14–16	11–15	8–10	5–7	5 и ниже

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абиту-

риент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

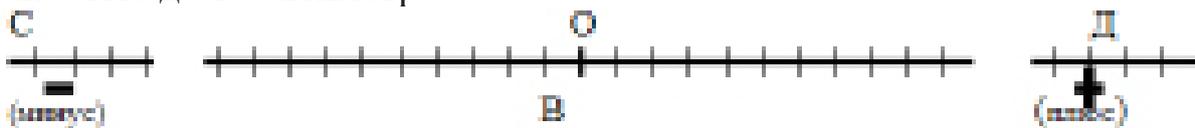


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при

опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. *Откренивание, поза № 5* выполняется из исходного положения «вис сидя», колени находятся над серединой гимнастической скамейки (или палубой яхты), руки скрестно перед грудью, ладони на плечах. Угол в коленях и тазобедренном суставе составляет не менее 135°, стопы ног зафиксированы. Результат определяется по времени «удержания» тела в исходном положении. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

5. *Тест «Старт».* Стартовая линия длиной 75–100 метров, ограниченная буйком и вехой над судейским судном. Стартовая процедура – 3 минуты. Оценивается суммарное время опоздания по 5 стартам. В слу-

чае если яхта в момент сигнала «старт-открыт» оказалась на фальстарте и не оправдалась, ей начисляется 10 секунд.

6. Контрольная гонка с оценкой элементов техники управления яхтой на лавировке и полном курсе, правильности выбора места старта и его своевременности, тактики на лавировке и полных курсах относительно ветра и соперников, своевременного реагирования на изменения ветра, правильности выполнения поворотов оверштаг и фордевинд, огибания знаков. Результат гонки определяется путем экспертной оценки.

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

- 10** – без ошибок;
- 9** – практически без ошибок;
- 8** – незначительные ошибки в технике на всех этапах гонки;
- 7** – незначительные ошибки в технике и тактике на всех этапах гонки;
- 6** – незначительные ошибки в обработке заходов ветра и технике;
- 5** – ошибки в тактике и технике поворотов оверштаг и фордевинд;
- 4** – существенные ошибки на всех этапах гонки;
- 3** – существенные ошибки в технике и тактике на всех этапах гонки;
- 2** – грубые ошибки на всех этапах гонки;
- 1** – грубые ошибки в технике, тактике и обработке заходов ветра.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ПЛАВАНИЮ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	25,00	25,50	26,00	26,50	27,00	27,50	28,00	28,50	29,00	30,50
100 м	55,00	57,00	59,00	1.01,00	1.03,00	1.05,00	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00
Брасс										
50 м	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,00	35,50	36,00	36,50	37,50
100 м	1.08,00	1.10,00	1.12,00	1.14,00	1.16,00	1.18,00	1.20,00	1.22,00	1.24,00	1.26,00
Баттерфляй										
50 м	26,50	27,50	28,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	32,50	33,50
100 м	59,50	1.01,50	1.03,50	1.05,50	1.07,50	1.09,50	1.11,50	1.13,50	1.15,50	1.17,50
На спине										
50 м	29,00	30,00	31,00	32,00	32,50	33,00	33,50	34,00	34,50	35,00
100 м	1.03,00	1.05,00	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00	1.15,00	1.17,00	1.19,00	1.21,00
5. Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени, мин										
Вольный стиль	4.20,00	4.35,00	4.50,00	5.00,00	5.10,00	5.20,00	5.30,00	5.40,00	5.50,00	6.00,00

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Брасс	5.28,00	5.43,00	5.58,00	6.08,00	6.18,00	6.28,00	6.38,00	6.48,00	6.58,00	7.08,00
На спине	4.46,00	5.01,00	5.16,00	5.26,00	5.36,00	5.46,00	5.56,00	6.06,00	6.16,00	6.26,00
Баттерфляй	4.46,00	5.01,00	5.16,00	5.26,00	5.36,00	5.46,00	5.56,00	6.06,00	6.16,00	6.26,00
Комплексное плавание	4.52,00	5.07,00	5.23,00	5.33,00	5.43,00	5.53,00	6.03,00	6.13,00	6.23,00	6.33,00
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
ДЕВУШКИ										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	33,00
100 м	1.02,00	1.04,00	1.06,00	1.08,00	1.10,00	1.12,00	1.14,00	1.16,00	1.18,00	1.20,00
Брасс										
50 м	35,00	36,00	37,00	38,00	39,00	39,50	40,00	40,50	41,00	41,50
100 м	1.17,00	1.19,00	1.21,00	1.23,00	1.25,00	1.27,00	1.29,00	1.31,00	1.33,00	1.35,00

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баттерфляй 50 м 100 м	30,00 1.07,00	31,00 1.09,00	32,00 1.11,00	33,00 1.13,00	34,00 1.15,00	35,00 1.17,00	36,00 1.19,00	37,00 1.21,00	38,00 1.23,00	39,00 1.25,00
На спине 50 м 100 м	32,00 1.08,50	33,00 1.11,50	34,00 1.13,50	35,00 1.15,50	35,50 1.17,50	36,00 1.19,50	36,50 1.21,50	37,00 1.23,50	37,50 1.25,50	38,00 1.27,50
5. Плавание на дистанцию 400 м избранным способом, мин										
Вольный стиль	4.45,00	5.00,00	5.15,00	5.25,00	5.35,00	5.45,00	5.55,00	6.05,00	6.15,00	6.25,00
Брасс	6.06,00	6.21,00	6.36,00	6.46,00	6.56,00	7.06,00	7.16,00	7.26,00	7.36,00	7.46,00
На спине	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
Баттерфляй	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
Комплексное плавание	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

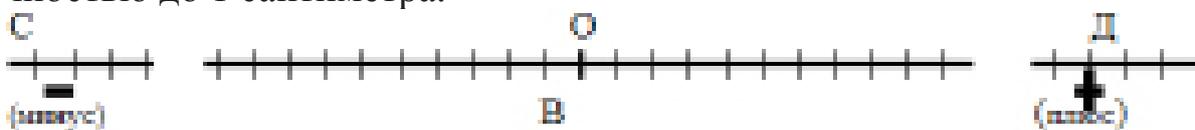


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

5. Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени в соответствии с требованиями правил соревнований с экспертной оценкой техники проводится под наблюдением трех экспертов. Оцениваются техника старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый эксперт выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале), которые суммируются. По общей сумме баллов определяется общая оценка по данному виду испытаний.

Экспертная оценка технической подготовленности в комплексном плавании

- 10** – выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений;
- 9** – выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений;
- 8** – выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов;
- 7** – выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике 2 способов плавания;
- 6** – выставляется за правильное в целом согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике 4 способов плавания;
- 5** – выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике;
- 4** – выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике;
- 3** – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике 2 способов плавания;
- 2** – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4 способов, нарушение правил соревнований;
- 1** – выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания или незавершение дистанции.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ, КАРАТЭ,
ТАИЛАНДСКОМУ БОКСУ, ТАЭКВОНДО)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
4. Базовая техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Спортивный поединок, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Базовая техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Спортивный поединок, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

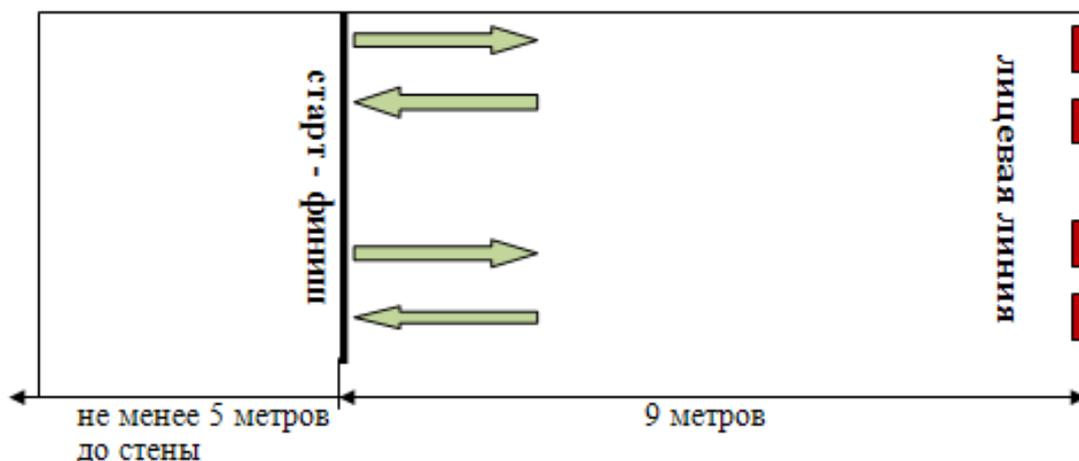


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом

сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. Базовая техника избранного вида. Демонстрация базовой техники избранного вида спортивно-боевых единоборств включает технику атакующих, защитных и контратакующих действий.

Приемы и действия демонстрируются в паре с партнером, каждый из которых выполняет соответствующие атакующие, защитные или контратакующие действия. Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Всего выполняется 10 учебных заданий, которые оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов-экспертов.

5. Специальная техника избранного вида. Абитуриенты, специализирующиеся в каратэ и таэквондо, выполняют спортивно-технический комплекс в соответствии с утвержденными правилами соревнований. Техника выполнения оценивается по 10-балльной шкале (экспертная оценка).

Абитуриенты, специализирующиеся в рукопашном бое, выполняют учебные задания по обезоруживанию условного противника. В исходном положении экзаменуемый находится спиной к «сопернику». По команде экзаменатора, одновременно с началом атаки, экзаменуемый поворачивается лицом к «сопернику» и выполняет прием (защита, обезоруживание). Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Всего выполняется 5 учебных заданий, которые оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов-экспертов.

Абитуриенты, специализирующиеся в тайландском боксе, выполняют учебные задания «бой с тенью». Содержание заданий регламентируется экзаменатором. Техника выполнения оценивается по 10-балльной шкале оценок (экспертная оценка).

6. Спортивный поединок. Спортивный поединок проводится с целью оценки тактической подготовленности абитуриентов в соответствии с утвержденными правилами соревнований по избранному виду единоборств. Продолжительность поединка – 3 раунда по 30 секунд, в каждом из которых спортсмен должен продемонстрировать умение вести бой в защитной, атакующей и контратакующей манере. Продолжительность отдыха между раундами – 30 секунд.

Тактическая подготовленность оценивается по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов-экспертов.

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности (базовая техника, специальная техника, спортивный поединок)

10 – высокоэффективное выполнение приема (задания);

9 – при высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях;

8 – при выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения;

- 7 – при выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах;
- 6 – при выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно;
- 5 – при выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью;
- 4 – отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведшие к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений;
- 3 – низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания;
- 2 – выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению;
- 1 – поставленная в данном задании цель не достигнута.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Техника движения по точному азимуту, м	выход на КП с ошибкой до 2 м	выход на КП с ошибкой до 4 м	выход на КП с ошибкой до 6 м	выход на КП с ошибкой до 8 м	выход на КП с ошибкой до 10 м	выход на КП с ошибкой до 12 м	выход на КП с ошибкой до 14 м	выход на КП с ошибкой до 16 м	выход на КП с ошибкой до 18 м	выход на КП с ошибкой свыше 18 м
5. Техника чтения карты и местности, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Техника бега на подъем и со спуска, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Техника движения по точному азимуту, м	выход на КП с ошибкой до 2 м	выход на КП с ошибкой до 4 м	выход на КП с ошибкой до 6 м	выход на КП с ошибкой до 8 м	выход на КП с ошибкой до 10 м	выход на КП с ошибкой до 12 м	выход на КП с ошибкой до 14 м	выход на КП с ошибкой до 16 м	выход на КП с ошибкой до 18 м	выход на КП с ошибкой свыше 18 м

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Техника чтения карты и местности, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %
6. Техника бега на подъем и со спуска, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении

задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

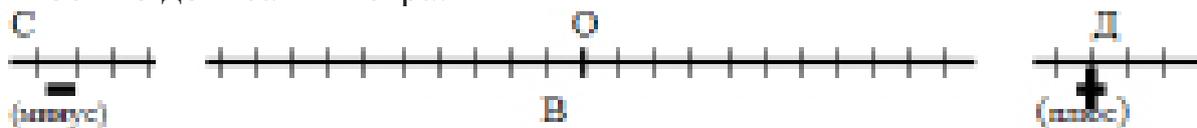


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно

перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. **Техника движения по точному азимуту.** Дистанция 100 м. Время на исполнение технического приема – 3 минуты.

5. **Техника чтения карты и местности.** Техника чтения карты и местности проводится в лесном массиве. Старт отдельный, через 1 минуту. Результат определяется с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. При выполнении норматива на оценку 0 участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка 0 баллов. Дистанция в заданном направлении для юношей – 3–4 км; для женщин – 2–3 км.

6. **Техника бега на подъем и со спуска.** Бег выполняется с высокого старта на подъем 10–15° (150 метров) и сразу же со спуска (150 метров). Результат определяется с точностью до 1 секунды.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6 и менее
5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки

ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

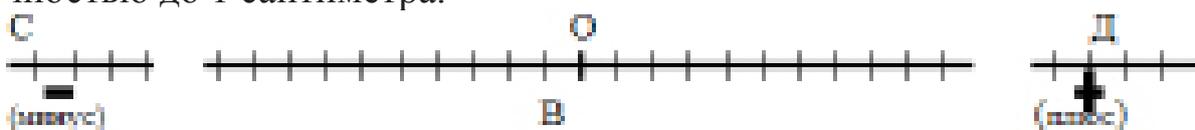


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами,

рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. *Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (юноши)* выполняется из исходного положения «вис спиной к гимнастической стенке» с подниманием прямых ног до горизонтали. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки). Каждой участнице предоставляется одна попытка. Во

время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, отведение локтей в стороны.

5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы. Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев программы стандарт, соответствующую требованиям*.

6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы.

Продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев латиноамериканской программы, соответствующую требованиям*.

***Требования к композициям:**

– композиция может быть составлена по одному из 4 стандартных (медленный вальс, танго, медленный фокстрот, быстрый фокстрот) и 5 латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) танцев по выбору абитуриента;

– уровень сложности композиции (выбор фигур) должен соответствовать «С» классу (согласно нормативным документам БФТС);

– продолжительность композиции: для латиноамериканских танцев – 16×8; для стандартных танцев 16×8 (танго, медленный фокстрот, быстрый фокстрот), 16×6 (медленный вальс);

– в композиции должно использоваться наибольшее количество фигур, технически грамотно связанных между собой;

– демонстрация должна сопровождаться пояснениями абитуриента относительно названия исполняемых фигур, техники исполнения и размещения композиции по площадке. Абитуриент должен ориентироваться в особенностях исполнения представленной композиции для обоих партнеров.

Экспертная оценка исполнения композиций:

10 – отсутствие ошибок, идеальное исполнение и исчерпывающее объяснение. Уровень демонстрации соответствует «В», «А» или «С» классу;

9 – отсутствие заметных ошибок, грамотное исполнение и правильное объяснение. Уровень демонстрации соответствует «С» классу;

8 – отсутствие грубых ошибок, грамотное исполнение и правильное объяснение с 1–2 мелкими неточностями;

- 7 – составлена и продемонстрирована композиция недостаточной степени сложности («Д» класс), либо недостаточной продолжительности, либо при соединении фигур допущены 2–3 ошибки, либо 3–4 ошибки в объяснении техники исполнения фигур. Уровень демонстрации не ниже «С» класса;
- 6 – составлена и продемонстрирована композиция недостаточной степени сложности («Д» класс и ниже), либо используются часто повторяющиеся фигуры, либо в соединении фигур допущены 7–8 ошибок, либо при объяснении техники исполнения допущены 3–4 ошибки. Уровень демонстрации не ниже «Д» класса;
- 5 – при демонстрации композиции допущены 5–6 ошибок, либо неграмотно объяснена композиция, либо при объяснении композиции допущены 6–7 ошибок, либо уровень сложности композиции ниже «Д» класса. Уровень демонстрации ниже «Д» класса;
- 4 – неумение демонстрировать композицию под музыку, либо уровень составленной композиции соответствует «Е» классу, либо неумение объяснить технику исполнения фигур в продемонстрированной композиции, либо 3–4 грубые ошибки в объяснении фигур композиции. Уровень демонстрации соответствует «Е» классу;
- 3 – плохо составлена и неграмотно объяснена композиция и уровень сложности композиции соответствует «Е» классу, либо незнание названий фигур и техники исполнения в составленной композиции, либо отказ от демонстрации композиции под музыку, либо при объяснении фигур композиции допущены 5–6 грубых ошибок. Уровень демонстрации соответствует «Е» классу;
- 2 – неграмотно составленная композиция, отсутствие знаний при объяснении техники исполнения фигур, неудовлетворительная демонстрация, либо 7–8 грубых ошибок при объяснении техники исполнения фигур в составленной композиции. Уровень демонстрации ниже «Е» класса;
- 1 – неумение исполнять композицию, полное отсутствие знаний о технике исполнения фигур, отсутствие элементарных навыков исполнения в спортивных танцах, либо 9–10 грубых ошибок в объяснении. Уровень демонстрации ниже «Е» класса.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки: МВ-2 МП-1	97 95	95 93	90 90	88 89	85 85	83 83	81 81	79 79	75 75	70 70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки: ВП ПП	93 90	91 89	89 87	87 85	83 83	81 81	79 79	77 77	75 75	70 70
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	11	10	9	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки										
МВ-2	96	94	90	88	83	81	79	77	75	70
МП-1	93	91	89	87	83	81	79	77	75	70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки										
ВП	91	89	87	85	83	81	79	77	75	70
ПП	89	87	85	83	81	79	77	75	73	70
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд.

Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

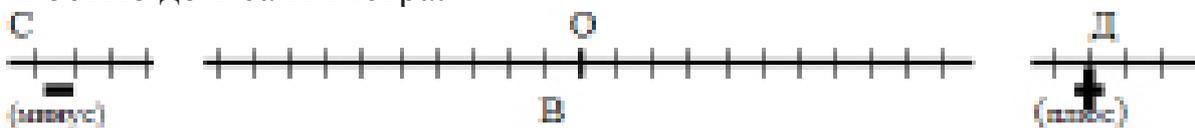


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).

Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. *Стрельба из малокалиберного оружия.* Упражнение МВ-2 выполняется из м/к винтовки лежа с применением ремня на дистанции 50 м по мишени № 7. Количество зачетных выстрелов – 10, пробных – не ограничено. Время на пробные и зачетные выстрелы – 20 минут.

Упражнение МП-1 выполняется из м/к пистолета на дистанции 25 м по мишени № 4. Количество пробных выстрелов не ограничено, время – 5 минут. Количество зачетных выстрелов – 10, время – 15 минут.

5. *Стрельба из пневматического оружия.* Упражнение ВП выполняется из пневматической винтовки стоя на дистанции 10 м по мишени № 8. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных – 10 выстрелов. Время на пробные и зачетные выстрелы – 25 минут.

Упражнение ПП выполняется из пневматического пистолета по мишени № 9, дистанция 10 м. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных выстрелов – 10. Время на пробные и зачетные выстрелы – 25 минут.

6. *Метание теннисного мяча в цель.* Выполняется метание мяча в мишень № 4 с дистанции 7 м. Дается 3 пробные и 12 зачетных попыток.

Примечание. Допускается применение своего оружия и боеприпасов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ТЕННИСУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стенку в мишень 50×50 см (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. «Веер», с	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5
Девушки										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
3. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стенку в мишень 50×50 см (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. «Веер», с	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), кол-во раз	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
4. Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стенку в мишень 50×50 см (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. «Веер», с	17,0	17,3	17,5	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	19,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

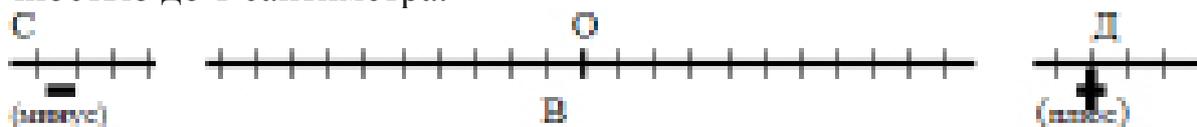


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

2. Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

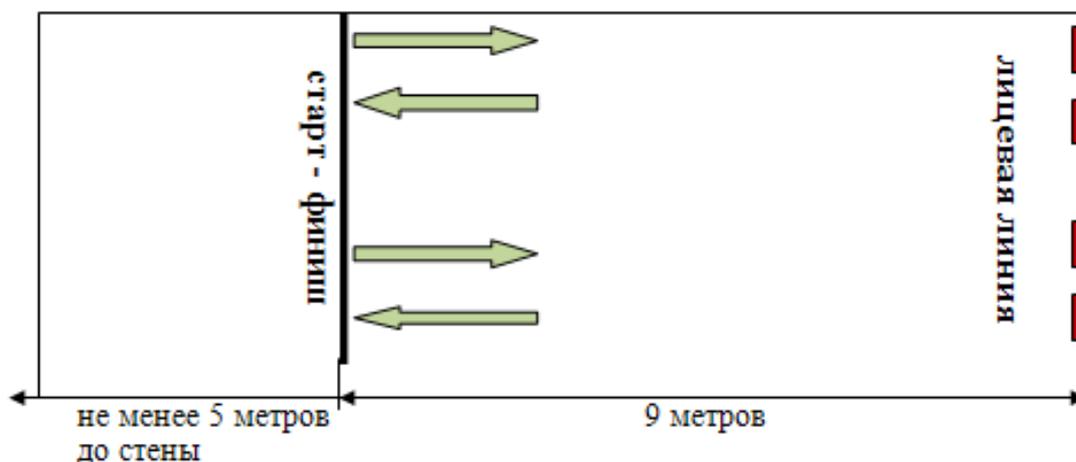


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе». Член предметной экзаменационной комиссии располагается со стороны головы абитуриента и удерживает его

за локтевые суставы. По сигналу (одновременно включается секундомер) абитуриент поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой одним из членов предметной экзаменационной комиссии. Затем абитуриент опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

4. *Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10)* выполняется в первый или второй квадраты теннисной площадки по выбору.

5. *Игра о стенку в мишень 50×50 см (из 10)* выполняется с расстояния 5,5 м ударом слева или справа по выбору с любым вращением мяча. Засчитываются попадания в мишень из десяти ударов. В случае выхода мяча из игры засчитывается количество удачных ударов.

6. *«Веер» – бег по площадке в 5 точек* выполняется на теннисной площадке. Абитуриент собирает пять теннисных мячей на ракетку, расположенную в центре на задней линии. В случае потери мяча необходимо поднять мяч с пола и продолжить упражнение. Предоставляется одна попытка.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Для тяжелой атлетики										
4. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (за 30 с)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8
5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 56 кг	167,5	165,0	160,0	155,0	150,0	145,0	135,0	125,0	115,0	102,5
до 62 кг	185,0	180,0	175,0	170,0	165,0	160,0	150,0	140,0	127,5	115,0
до 69 кг	205,0	200,0	195,0	190,0	185,0	177,5	165,0	152,5	140,0	127,5
до 77 кг	222,5	217,5	202,5	207,5	202,5	195,0	182,5	170,0	155,0	140,0
до 85 кг	237,5	232,5	227,5	222,5	215,0	207,5	195,0	180,0	165,0	150,0
до 94 кг	250,0	245,0	240,0	232,5	225,0	217,5	202,5	187,5	172,5	157,5
до 105 кг	260,0	255,0	250,0	242,5	235,0	227,5	212,5	197,5	182,5	165,0
свыше 105 кг	270,0	265,0	257,5	250,0	242,5	235,0	220,0	205,0	187,5	170,0
Для гиревого спорта										
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок гирь										

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
до 60 кг	43	40	37	34	31	27	24	21	17	15
до 65 кг	55	51	47	43	39	35	32	29	25	21
до 70 кг	69	64	59	54	49	43	39	35	31	27
до 75 кг	81	75	69	63	56	49	45	41	36	31
до 80 кг	87	80	73	66	59	53	49	45	39	35
до 90 кг	97	91	85	79	72	65	59	53	47	41
до 100 кг	103	97	91	85	72	71	65	59	53	47
свыше 100 кг	109	103	96	89	82	75	69	63	57	51
Для длинного цикла										
4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
5. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
6. Длинный цикл. Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема, кол-во раз										
до 60 кг	30	29	28	26	24	22	20	18	16	14
до 65 кг	40	38	36	34	31	28	26	24	22	20
до 70 кг	48	46	44	42	39	36	34	32	29	26
до 75 кг	54	52	50	48	46	44	41	38	35	32
до 80 кг	62	60	58	56	53	50	47	44	41	38
до 90 кг	70	68	65	62	59	56	53	50	47	44
свыше 90 кг	76	74	71	68	65	62	59	56	53	50
Для пауэрлифтинга										
4, 5, 6. Троеборье (сумма), кг – приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье, тяга штанги станова										
до 52 кг	290,0	285,0	280,0	275,0	270,0	265,0	255,0	245,0	232,5	220,0
до 56 кг	322,5	317,5	310,0	305,0	297,5	290,0	280,0	267,5	255,0	242,5
до 60 кг	360,0	355,0	350,0	342,5	335,0	327,5	317,5	302,5	287,5	272,5
до 67,5 кг	400,0	390,0	380,0	370,0	360,0	347,5	335,0	320,0	305,0	290,0
до 75 кг	435,0	427,5	420,0	412,5	405,0	395,0	377,5	355,0	332,5	310,0
до 82,5 кг	470,0	462,5	455,0	447,5	440,0	430,0	407,5	385,0	360,0	335,0
до 90 кг	507,5	500,0	490,0	480,0	470,0	460,0	437,5	412,5	387,5	362,5
до 100 кг	540,0	530,0	520,0	510,0	500,0	490,0	467,5	440,0	412,5	385,0
до 110 кг	567,5	557,5	547,5	537,5	527,5	515,0	487,5	460,0	432,5	405,0
до 125 кг	597,5	587,5	577,5	567,5	557,5	545,0	517,5	487,5	457,5	427,5
свыше 125 кг	617,5	607,5	597,5	587,5	575,0	562,5	532,5	502,5	472,5	442,5

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Для жима штанги лежа										
4. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (за 30 с)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	25	20	18	16	14	12	10
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 52 кг	72,5	70,0	67,5	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	45,0
до 56 кг	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	65,0	62,5	60,0	55,0	50,0
до 60 кг	90,0	87,5	85,0	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	62,5	57,5
до 67,5 кг	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75,0	70,0	65,0
до 75 кг	122,5	117,5	112,5	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0
до 82,5 кг	140,0	132,5	125,0	115,0	110,0	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0
до 90 кг	152,5	145,0	137,5	127,5	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	95,0
до 100 кг	167,5	160,0	152,5	142,5	137,5	130,0	122,5	117,5	112,5	107,5
до 110 кг	175,0	170,0	162,5	155,0	150,0	145,0	137,5	132,5	125,0	117,5
до 125 кг	187,5	182,5	175,0	167,5	162,5	157,5	150,0	145,0	140,0	132,5
свыше 125 кг	195,0	190,0	182,5	175,0	170,0	165,0	160,0	155,0	150,0	142,5
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз или Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
	37	32	28	26	24	21	20	15	10	7 и менее
3. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Для тяжелой атлетики										
4. Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 48 кг	87,5	85,0	82,5	80,0	77,5	75,0	72,5	70,0	65,0	60,0
до 53 кг	97,5	95,0	92,5	90,0	87,5	85,0	82,5	77,5	72,5	67,5
до 58 кг	110,0	107,5	102,5	97,5	95,0	92,5	87,5	82,5	77,5	72,5
до 63 кг	120,0	115,0	112,5	107,5	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0
до 69 кг	127,5	122,5	117,5	112,5	110,0	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5
до 75 кг	135,0	130,0	125,0	120,0	117,5	112,5	107,5	102,5	97,5	92,5
свыше 75 кг	147,5	142,5	137,5	130,0	125,0	120,0	115,0	110,0	105,0	97,5
Для пауэрлифтинга										
4, 5, 6. Троеборье (сумма), кг – приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье, тяга штанги станова										
до 44 кг	162,5	160,0	157,5	155,0	150,0	145,0	137,5	130,0	120,0	110,0
до 48 кг	175,0	172,5	167,5	162,5	157,5	152,5	145,0	137,5	127,5	117,5
до 52 кг	187,5	185,0	182,5	180,0	175,0	190,0	162,5	155,0	145,0	135,0
до 56 кг	205,0	202,5	200,0	197,5	192,5	187,5	180,0	172,5	165,0	157,5
до 60 кг	227,5	225,0	222,5	220,0	215,0	210,0	202,5	195,0	185,0	175,0
до 67,5 кг	260,0	255,0	247,5	240,0	230,0	220,0	212,5	205,0	197,5	187,5
до 75 кг	282,5	275,0	267,5	257,5	247,5	237,5	230,0	222,5	215,0	205,0
до 82,5 кг	305,0	297,5	290,0	280,0	270,0	260,0	252,5	245,0	237,5	230,0
до 90 кг	332,5	325,0	315,0	305,0	295,0	285,0	277,5	267,5	257,5	247,5
свыше 90 кг	357,5	350,0	342,5	335,0	325,0	315,0	302,5	290,0	277,5	262,5
Для жима штанги лежа										
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз	40	37	34	31	28	25	23	19	15	10
5. Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 44 кг	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0	7,5
до 48 кг	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0
до 52 кг	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5
до 56 кг	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5
до 60 кг	50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5
до 67,5 кг	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	47,5	45,0	40,0	35,0	30,0
до 75 кг	65,0	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
до 82,5 кг	75,0	72,5	70,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
до 90 кг	80,0	77,5	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
свыше 90 кг	85,0	82,5	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

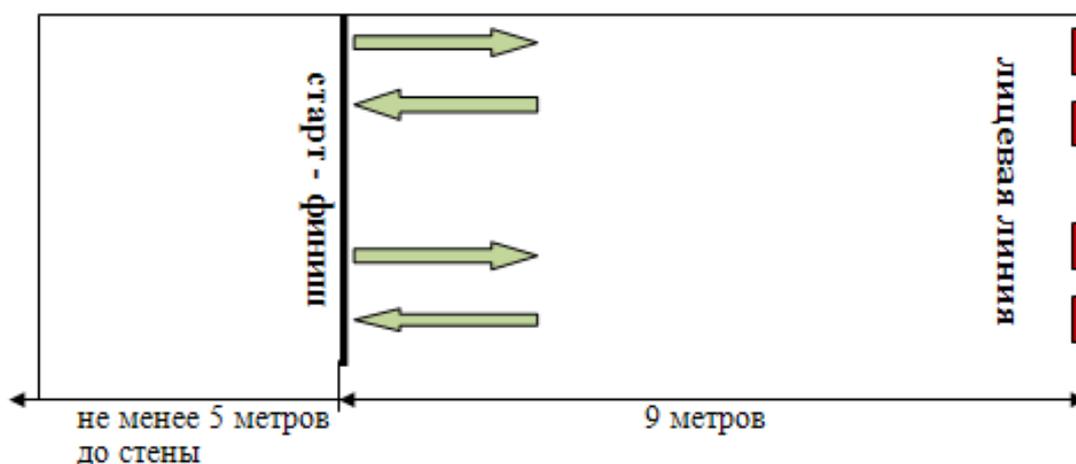


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. Поднимание туловища за 1 мин выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90° , стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание ног до прямого угла выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук. Упражнение засчитывается, если ноги подняты до угла 90° .

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук осуществляется от пола из упора лежа на груди. Сгибание выполняется до угла в локтевых суставах не более 90° , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

Подтягивание на низкой перекладине. Абитуриент на низкой перекладине из «виса лежа прямым хватом» по команде экзаменатора подтягивается до перехода подбородком перекладины без пауз для отдыха, сохраняя прямое положение тела, ноги сомкнуты. При нарушении установленных правил, попытка не засчитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук осуществляется на гимнастической скамейке из упора лежа на груди. Сгибание выполняется до угла в локтевых суставах не более 90° , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

5. Подтягивание на высокой перекладине. Абитуриент на высокой перекладине из «виса прямым хватом» по команде экзаменатора подтягивается до перехода подбородком перекладины без пауз для отдыха, раскачиваний, сгибания ног в коленных суставах, перехватов перекладины. Сохранять прямое положение тела, ноги сомкнуты. При нарушении установленных правил, попытка не засчитывается.

5, 6. Двоеборье (тяжелая атлетика). Упражнения выполняются по действующим правилам соревнований.

Гиревой спорт. Упражнения выполняются по действующим правилам соревнований. В длинном цикле время выполнения упражнений – 10 минут, вес гирь – 24 кг.

Пауэрлифтинг. Упражнения выполняются по действующим правилам соревнований.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО У-ШУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
4. Комплекс без оружия – цюань шу, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
5. Комплекс с длинным оружием – чан цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
6. Комплекс с коротким оружием – дуань цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
4. Комплекс без оружия – цюань шу, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
5. Комплекс с длинным оружием – чан цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
6. Комплекс с коротким оружием – дуань цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

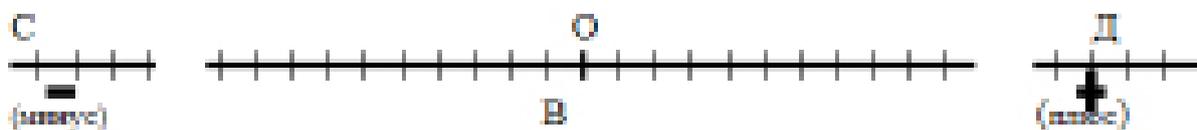


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

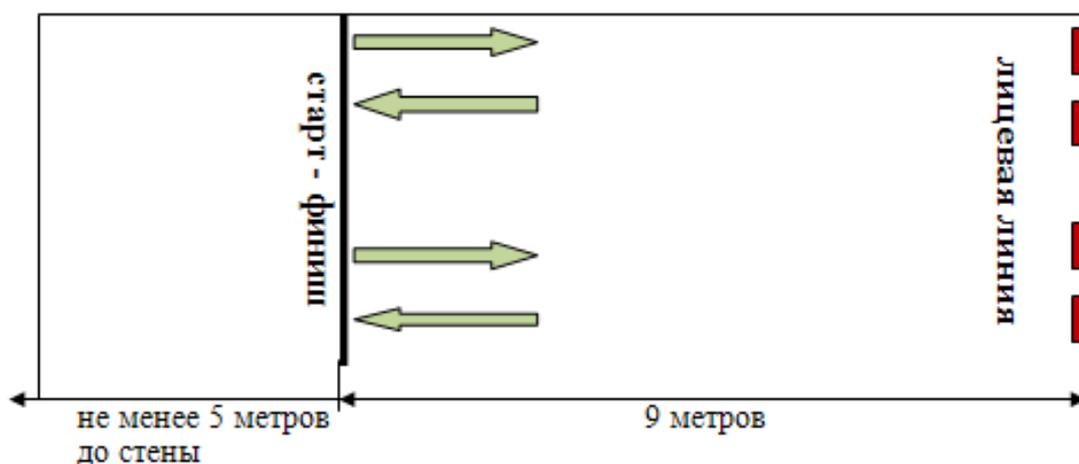


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

4. Комплекс без оружия – цюань шу. Выполняется спортивно-технический комплекс чанцюань (не ниже 32 форм), наньцюань (не ниже 32 форм), тайцзицюань (не ниже 24 форм) или традиционные комплексы любых видов кулачной техники с временем исполнения не менее 40 секунд.

Спортивно-технический комплекс выполняется на площадке размером 8×14 метров. Оценка комплекса осуществляется в соответствии с критериями оценки выступлений в таолу без элементов повышенной сложности, согласно действующим международным правилам соревнований по у-шу (таолу). Абитуриенту предоставляется право выбора отдельных видов в разделе цюань шу.

5. Комплекс с длинным оружием – чан цисе. Выполняется спортивно-технический комплекс гунь шу, нань гунь, цянь шу (не ниже 32 форм) или традиционные комплексы с любыми видами длинного оружия с временем исполнения не менее 40 секунд.

Спортивно-технический комплекс выполняется на площадке размером 8×14 метров. Оценка комплекса осуществляется в соответствии с критериями оценки выступлений в таолу без элементов повышенной сложности, согласно действующим международным правилам соревнований по у-шу (таолу). Абитуриенту предоставляется право выбора отдельных видов в разделе чан цисе.

6. Комплекс с коротким оружием – дуань цисе. Выполняется спортивно-технический комплекс цзянь шу, дао шу, нань дао (не ниже 32 форм) или традиционные комплексы с любыми видами короткого оружия с временем исполнения не менее 40 секунд.

Спортивно-технический комплекс выполняется на площадке размером 8×14 метров. Оценка комплекса осуществляется в соответствии с критериями оценки выступлений в таолу без элементов повышенной сложности, согласно действующим международным правилам соревнований по у-шу (таолу). Абитуриенту предоставляется право выбора отдельных видов в разделе дуань цисе.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ФЕХТОВАНИЮ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Удары и защиты в паре с партнером, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Соревновательный бой и разбор фехтовальных схваток в качестве судьи, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Удары и защиты в паре с партнером, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Соревновательный бой и разбор фехтовальных схваток в качестве судьи, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

1. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

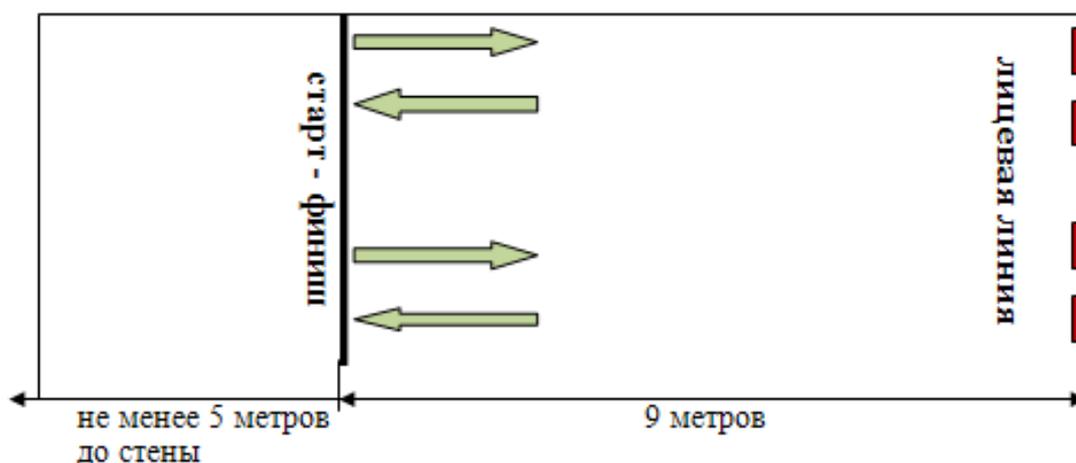


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед.

Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

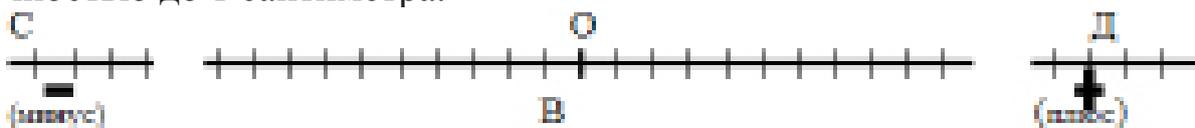


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения “сидя на полу”»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. Основные положения и передвижения. Упражнение выполняется по индивидуальному заданию. Оценивается умение выполнять боевую стойку, позиции, передвижения вперед и назад шагами и скачками, выпады, сочетание шагов (скачков) вперед с последующими выпадами, уколы (удары) с различных дистанций по заданию экзаменаторов. Возможные

ошибки: несоответствие технического действия заданию, нарушение структуры выполняемого действия, неправильный выбор сектора защиты.

5. Удары и защиты в паре с партнером. Упражнение выполняется в форме соревновательного боя. Оценивается умение выполнять атаки уколами прямо, переводами, переносами; удары по маске, правому, левому боку атак уколами с обманами; контратаки, повторные и ложные атаки; защиты и ответы. Возможные ошибки: неправильная подача оружия, нарушение временных характеристик передвижений.

6. Соревновательный бой и разбор фехтовальных схваток в качестве судьи. Оценивается техника навыков судейства (правильность разбора фехтовальной фразы, знание и владение терминологией) при проведении соревновательного боя.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. Прыжок вверх с места, см	16	14	12	10	8	6	4	1	-1	-4 и менее
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	750	720	690	670	652	615	580	555	535	525 и менее
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	63	60	57	54	51	48	45	42	39	36
Девушки										
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см или Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке», см	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Прыжок в длину с места, см или Тройной прыжок с места толчком двумя ногами, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
4. Прыжок вверх с места, см	22	20	18	17	16	13	10	9	6	2 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
или Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь», см	565	530	500	480	460	420	380	350	325	305 и менее
4. Прыжок вверх с места, см	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
Одиночное катание и спортивные пары										
5. Группа прыжков, балл: – аксель (двойной аксель); – двойной прыжок с шагов; – каскад с двумя разнообразными прыжками в два оборота, не повторяющимися сольный прыжок	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Группа вращений и шагов, балл: – любая дорожка шагов (серпантин, шаги по кругу, по прямой); – любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Спортивные танцы на льду										
5. Обязательный танец-марш, балл: – техника исполнения; – точность ритма; – выразительность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Обязательный танец-вальс (любой), балл: – техника исполнения; – точность ритма; – выразительность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

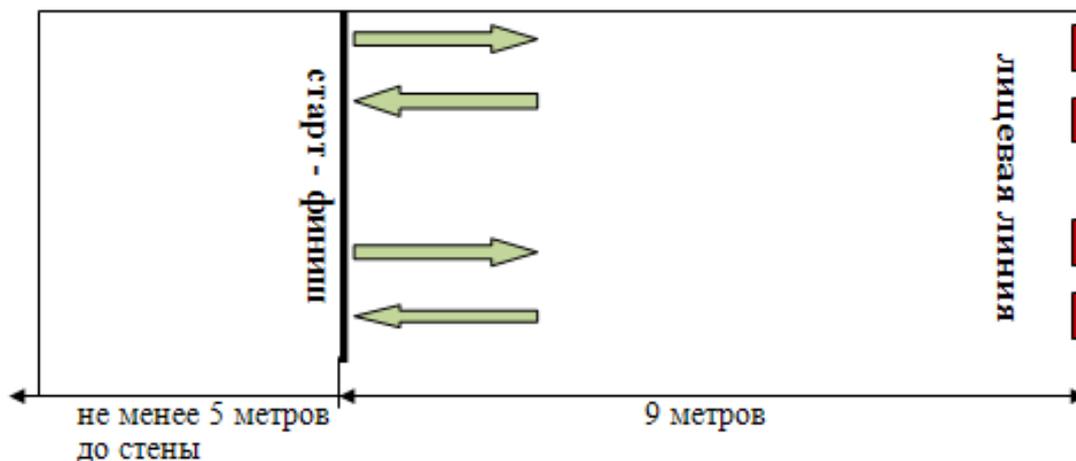


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол перед измерительной линейкой со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рисунок). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

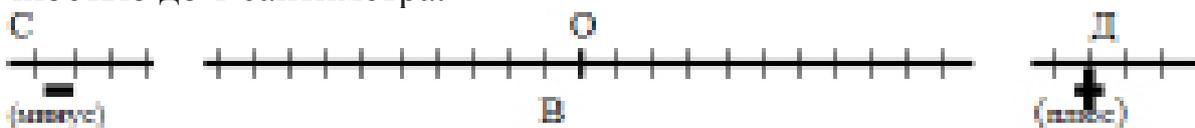


Схема организации выполнения упражнения
«Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»

Наклон вперед из исходного положения «стоя на гимнастической скамейке». Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Абитуриент встает на гимнастическую скамейку, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. При выполнении наклонов не допускается сгибания ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (юноши) выполняется на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (девушки) выполняется в спортивном зале из исходного положения «сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1 кг. Абитуриент удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Прыжок вверх с места. На стенке крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой соответственно правой или левой рукой. На высоте вытянутой руки делается отметка 1. Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка 2). Разница между отметкой 2 и отметкой 1 является высотой прыжка.

5. Группа прыжков (одиночное катание, спортивные пары). Каждый прыжковый элемент выполняется два раза; время между исполнением элементов не более 30 секунд. Оценка всех элементов производится в соответствии с правилами соревнований. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по группе прыжков.

Обязательный танец – марш (спортивные танцы на льду). Каждая серия танца выполняется 2 раза. Время между исполнением серий не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по качеству исполнения танца.

6. Группа вращений и шагов (одиночное катание, спортивные пары). Каждый элемент выполняется два раза, время между исполнением элементов не более 30 секунд. Оценка элементов производится в соответствии с правилами соревнований. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по группе вращений и шагов.

Обязательный танец – вальс (спортивные танцы на льду). Каждая серия танца выполняется 2 раза. Время между исполнением серий не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по качеству исполнения танца.

Примечание. При отсутствии условий для приема вступительных испытаний 5, 6 на льду выполняется имитация указанных элементов в спортивном зале.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ФУТБОЛУ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
2. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (полевые игроки)										
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
2. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4–10,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Подтягивание на перекладине, раз или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
2. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (вратари)										
1. Челночный бег 4×9 м, с или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
2. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность и дальность, м	35,0– 32,5	32,4– 30,0	29,9– 27,5	27,4– 25,0	24,9– 22,5	22,4– 20,0	19,9– 17,5	17,4– 15,0	14,9– 12,5	12,4– 10,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши). Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

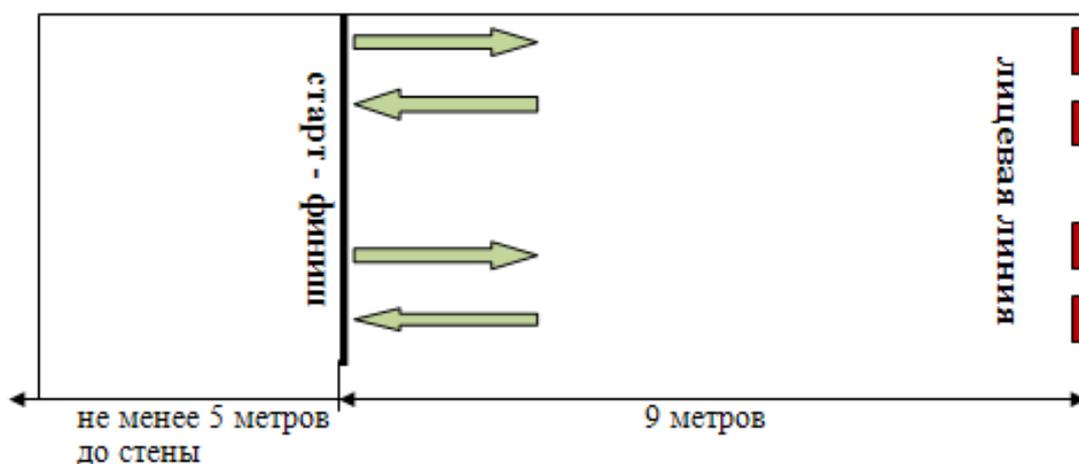


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (девушки) выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

2. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 1000, 1500 метров** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в

бега, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари). Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек – не ближе чем в 5 метрах за воротами).

Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу, или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки.

Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки). Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольники 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари). Выполняется 4 броска в прямоугольники 5×2,5, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4; 19,9; 17,4; 14,9; 12,4. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 90 % действий с мячом, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 9** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 80 % действий с мячом, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 8** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 70 % действий с мячом, проявленный хороший уровень физической подготовленности;
- 7** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 60 % действий с мячом, проявленный достаточно хороший уровень физической подготовленности;

- 6** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 50 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;
- 5** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 40 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;
- 4** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 30 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 3** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 2** – ставится за выполнение менее 20 % действий с мячом точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности;
- 1** – ставится за выполнение менее 10 % действий с мячом точно и тактически правильно, очень низкий уровень физической подготовленности.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
2. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,0 и менее	7,1–7,2	7,3–7,4	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 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	110 и более	109–105	104–100	99–95	94–90	89–85	84–80	79–75	74–70	69 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ДЕВУШКИ (полевые игроки)										
1. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
2. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,2 и менее	7,3–7,4	7,5–7,6	7,7–7,8	7,9–8,0	8,1–8,2	8,3–8,4	8,5–8,6	8,7–8,8	8,9 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	90 и более	89–85	84–80	79–75	74–70	69–65	64–60	59–55	54–50	49 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
или Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	19	17	15	13	12	10	8	5	3	2 и менее
2. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ДЕВУШКИ (вратари)										
1. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
2. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполне-

ния упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

Челночный бег 4×9 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

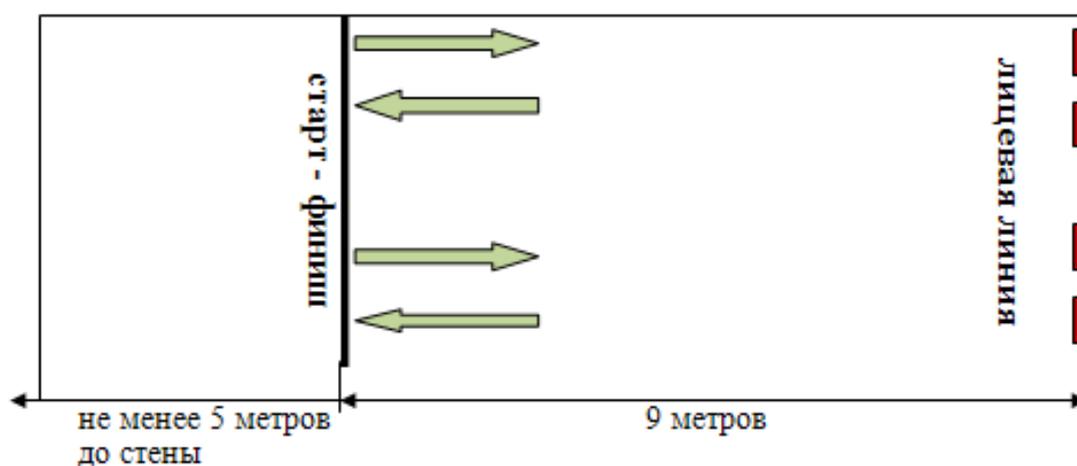


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

2. Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. Бег 1000, 1500 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота (юноши и девушки, полевые игроки). Старт в 54 м от дальних ворот на линии ближних ворот. По прямой расположены 5 стоек: первая – в 5 м от старта, последующие – в 3 м одна от другой. Испытуемый должен провести шайбу до первой стойки, затем выполнить обводку всех стоек, продолжая далее ведение – пересечь дальнюю синюю линию и с расстояния не ближе 10 м от ворот выполнить бросок шайбы в ворота. Шайба должна верхом пересечь линию ворот. Попадание шайбы в ворота обязательно. Время измеряется с момента старта до пересечения шайбой линии ворот. Даются 3 попытки. В зачет берется лучший результат.

Бег на коньках 18 м лицом вперед (юноши и девушки, вратари). Вратарь, находясь на линии ворот в основной стойке, ускоряется в высокой стойке лицом вперед без шайбы до ближней синей линии. Даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

5. Бросок шайбы на дальность (юноши и девушки, полевые игроки). Испытуемый выполняет 5 бросков шайбы верхом с линии ворот. В зачет берется сумма 3 лучших бросков.

Бег на коньках 18 м спиной вперед (юноши и девушки, вратари).
Вратарь, находясь на линии ворот в основной стойке спиной вперед по направлению движения (без шайбы), ускоряется спиной вперед к ближней синей линии. Даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

6. Двусторонняя игра

Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 90 % действий с шайбой, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 9** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 80 % действий с шайбой, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 8** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 70 % действий с шайбой, проявленный хороший уровень физической подготовленности;
- 7** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 60 % действий с шайбой, проявленный достаточно хороший уровень физической подготовленности;
- 6** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 50 % действий с шайбой, проявленный средний уровень физической подготовленности;
- 5** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 40 % действий с шайбой, проявленный средний уровень физической подготовленности;
- 4** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 30 % действий с шайбой, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 3** – ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с шайбой, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 2** – ставится за выполнение менее 20 % действий с шайбой точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности;
- 1** – ставится за выполнение менее 10 % действий с шайбой точно и тактически правильно, очень низкий уровень физической подготовленности.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (полевые игроки)										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Броски на точность с 14 м (2 попытки по 3 броска)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Удар в ворота с 25 м после обводки 5 стоек (2 попытки), с	10	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16
6. Двусторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки (полевые игроки)										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Броски на точность с 14 м (2 попытки по 3 броска)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удар в ворота с 14 м после обводки 5 стоек (2 попытки), с	13	15	16	17	18	19	20	20,5	21	21,5
6. Двусторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши (вратари)										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	141	136	128	120	112	98	84	68	55	40 и менее
3. Бег 1500 м (мин, с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	21	22	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5 и более
5. Поднимание туловища за 1 мин в положении лежа, кол-во раз	58	56	55	54	53	52	51	50	49	48 и менее
6. Перемещение по радиусу, с	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26 и более
Девушки (вратари)										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
или Прыжки через короткую скакалку за 1 мин, раз	144	140	133	128	122	110	100	85	68	50 и менее
3. Бег 1000 м (мин, с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	22,5	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27 и более
5. Поднимание туловища за 1 мин в положении лежа, кол-во раз	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46 и менее
6. Перемещение по радиусу, с	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28 и более

Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 4×9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два деревянных бруска размером 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок).

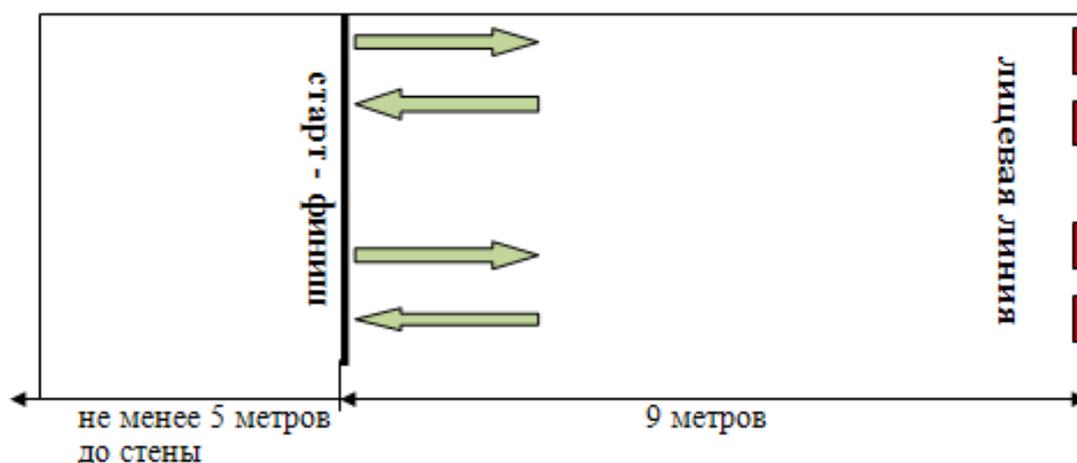


Схема организации выполнения упражнения «Челночный бег 4×9 метров»

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к лицевой линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время челночного бега каждого абитуриента фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед.

Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.

3. **Бег 1000, 1500 метров** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Броски мяча на точность с 14 м по воротам**, старт на радиусе круга, абитуриент бросает в ворота три мяча, старается набрать максимальное количество баллов (9 очков), 3 попытки, в зачет идет лучший результат. Мишень размером 60х60 с баллами размещается в воротах.

Выпады в воротах. Вратарь становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот. Последовательность касания: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из трех серий по одной минуте на одну серию. Перерыв между попытками не менее 3 минут.

5. **Удары в ворота после обвода стоек на время, сек.** Абитуриент становится в 10 м от радиуса и по сигналу начинает обводку пяти стоек с последующим ударом по воротам в радиусе. Дается две попытки, лучший результат идет в зачет.

Поднимание туловища за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет 90°, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

6. **Двусторонняя игра** 2 тайма по 15 минут. Экспертная оценка:

- 10 – точное и тактически правильное выполнение не менее 90 % действий с мячом, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 9 – точное и тактически правильное выполнение не менее 80 % действий с мячом, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 8 – точное и тактически правильное выполнение не менее 70 % действий с мячом, проявленный высокий уровень физической подготовленности;
- 7 – точное и тактически правильное выполнение не менее 60 % действий с мячом, проявленный хороший уровень физической подготовленности;
- 6 – точное и тактически правильное выполнение не менее 50 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;

- 5 – точное и тактически правильное выполнение не менее 40 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;
- 4 – точное и тактически правильное выполнение не менее 30 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 3 – точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
- 2 – выполнение менее 20 % действий с мячом точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности;
- 1 – выполнение менее 10 % действий с мячом точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности.

Перемещение по радиусу. Выбегание вперед с перемещением влево и вправо по радиусу в каждую сторону до лицевой линии 2 раза на время, с.