

## СОДЕРЖАНИЕ

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)»	..... 3
Автомобильный спорт	..... 5
Акробатика	..... 8
Баскетбол	..... 12
Биатлон	..... 17
Бокс	..... 21
Борьба вольная, греко-римская	..... 23
Борьба дзюдо, самбо	..... 26
Велосипедный спорт	..... 29
Волейбол	..... 32
Гандбол	..... 37
Гимнастика	..... 42
Гребля академическая	..... 45
Гребля на байдарках и каноэ	..... 48
Конный спорт	..... 51
Конькобежный спорт	..... 55
Легкая атлетика	..... 58
Лыжные гонки	..... 64
Парусный спорт	..... 68
Плавание	..... 71
Рукопашный бой, каратэ, тайландский бокс, таэквондо	..... 75
Спортивное ориентирование	..... 78
Спортивные танцы	..... 81

Стрельба пулевая.....	85
Теннис .....	87
Тяжелая атлетика.....	89
У-шу.....	94
Фехтование.....	97
Фигурное катание на коньках .....	99
Футбол.....	102
Хоккей .....	106
Хоккей на траве .....	110
Шахматы .....	115

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕЧЕБНАЯ), (ДОШКОЛЬНИКОВ)»;  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ), (АДАПТИВНАЯ)»; «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ  
И ЭРГОТЕРАПИЯ (ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ);  
«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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 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
4. 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
5. Плавание 50 м, мин, с, 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 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
4. 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
5. Плавание 50 м, мин, с, 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,0	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее

1. *Подтягивание 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.

**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°.

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

**2. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. 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.

**4. Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**5. Плавание 50 м (вольным стилем)** выполняется в соответствии с правилами спортивных соревнований по плаванию (сайт ОО «Белорусская федерация плавания»: [www.belswimming.com](http://www.belswimming.com), раздел «Правила»). В плавании вольным стилем разрешается применять любой способ плавания.

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2
2. Челночный бег 4×10 м, с	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5	10,8	11,2	11,6	12,0
3. Прыжок вверх с места, см	55	53	51	49	47	45	43	41	38	35
4. Скоростное вращение рулевого колеса (10 циклов), с	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
5. Скоростное переключение передач (10 циклов), с	13,0	15,0	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0
6. Техника скоростного управления автомобилем, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×10 м, с	10,6	10,8	11,0	11,2	11,5	11,8	12,2	12,4	12,6	13,0
3. Прыжок вверх с места, см	46	44	42	40	38	36	34	32	30	38
4. Скоростное вращение рулевого колеса (10 циклов), с	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
5. Скоростное переключение передач (10 циклов), с	13,0	15,0	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0
6. Техника скоростного управления автомобилем, 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. *Подтягивание на 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.

**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°.

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.

**2. Челночный бег 4×10 м** выполняется на ровной нескользкой поверхности. Абитуриент встает у стартовой линии и принимает положение для высокого старта. По команде «Марш» с максимальной скоростью добегают до граничной отметки (линии), касаются ее ногой (рукой) и продолжают бег в обратном направлении. Время фиксируется до десятой доли секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток (см).

**3. Прыжок вверх с места** выполняется на ровной нескользкой поверхности из исходного положения – стойка ноги врозь. Абитуриент в исходном положении незначительно сгибает ноги в коленных суставах и выпрыгивает вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от исходного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясницы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разнице конечного и исходного измерений (см).

**4. Скоростное вращение рулевого колеса.** Проводится 10 циклов вращения рулевого колеса на автомобиле. Один цикл – поворот колес автомобиля из крайнего левого положения в крайнее правое с последующим возвратом в исходное положение. Для выполнения контрольного упражнения передняя ось автомобиля поднимается вверх, чтобы передние колеса не касались грунта. Оценивается скорость выполнения.

**5. Скоростное переключение передач.** Проводится 10 циклов переключения передач с первой передачи на вторую и обратно.

Автомобиль неподвижен, двигатель выключен. Включена первая передача. Исходное положение: руки на руле в стандартном положении, ноги на полу. Цикл состоит в следующем: выжать педаль сцепления, включить вторую пере-

дачу, ногу возвратить на пол, руку – на руль, затем опять выжать сцепление, включить первую передачу и принять исходное положение.

**6. Техника скоростного управления автомобилем.** Производится экспертная оценка технических действий управления автомобилем: выполнение экстренного разгона и торможения, прохождение поворотов, построение оптимальной траектории, «чувство габаритов» автомобиля. Контрольное время прохождения дистанции – 2 мин.

Штрафные баллы вычитаются от максимальной оценки (10 баллов) за следующие нарушения:

- выезд за пределы трассы одной стороной автомобиля и касание ограничителей – 1 балл;

- превышение времени прохождения дистанции (за каждые 2 секунды – 1 балл);

- технические погрешности при выполнении отдельных элементов – 0,5 балла за каждую погрешность;

При выезде за пределы трассы или разворот автомобиля при ее прохождении упражнение считается невыполненным и оценивается неудовлетворительной оценкой. На старте автомобиль неподвижен, двигатель выключен. По команде стартера осуществляется движение по трассе, включающей повороты, различной категории сложности и элементы скоростного маневрирования («змейка», «колея», «тоннельные ворота» и т. д.).

**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
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
<b>Акробатика</b>										
5. <b>Верхние</b> – стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
<b>Нижние</b> – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
6. Выполнение комбинаций	<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
<b>Акробатические прыжки</b>										
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
6. Выполнение комбинаций	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
<b>Прыжки на батуте</b>										
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
6. Выполнение комбинаций	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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	–2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35 и менее
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
<b>Акробатика</b>										
5. <b>Верхние</b> – стойка на руках, с <b>Нижние</b> – 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	<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
<b>Акробатические прыжки</b>										
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 и менее
6. Выполнение комбинаций	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
<b>Прыжки на батуте</b>										
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 и менее
6. Выполнение комбинаций	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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед** выполняется сидя из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. **Подтягивание 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.

**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°.

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

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

## **Акробатика**

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**

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 колен-

ном 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**

**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	275	270	265	260	255	250	245	240	235	230 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	24,0	24,2	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), баллы	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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **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 1).

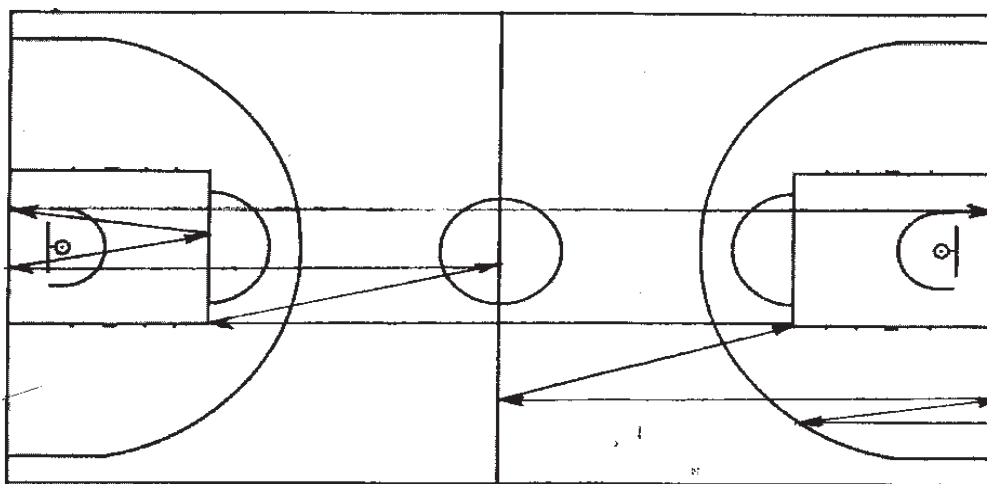


Рисунок 1

3. **Слаломный бег 2×12 м** проводится на баскетбольной площадке. Абитуриент становится на линию старта. По сигналу пробегает слаломную дистанцию с ведением мяча (туда и обратно), оббегая четыре стойки высотой 100 см, прямолинейно расположенных на расстоянии трех метров друг от друга. Ведение мяча осуществляется правой рукой при прохождении стойки справа, левой рукой при прохождении стойки слева. При потере мяча упражнение возобновляется с места, где была допущена ошибка. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

4. **Броски с дистанции.** Абитуриент из-за линии трехочкового броска выполняют по два броска с 5 точек. Первая точка находится с правой стороны от щита под углом  $180^\circ$  по отношению к щиту, вторая – с правой стороны от щита под углом  $45^\circ$  по отношению к щиту, третья – напротив щита под углом  $90^\circ$ , четвертая – с левой стороны от щита под углом  $45^\circ$ , пятая – с левой стороны от щита под углом  $180^\circ$  по отношению к щиту (см. рисунок 2).

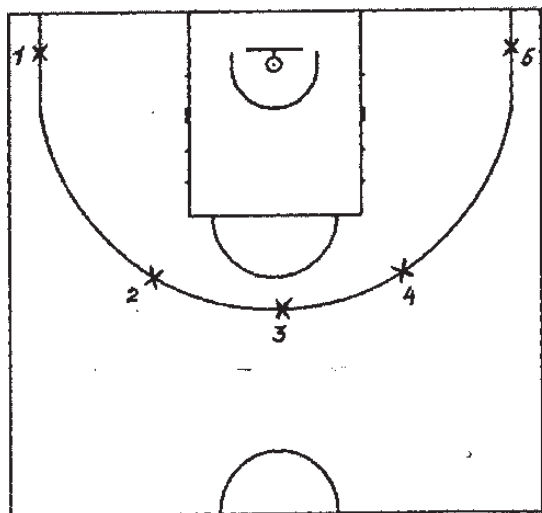


Рисунок 2

5. **Штрафные броски (10 бросков)** выполняются с линии штрафного броска. Абитуриент выполняет 10 бросков, после каждого второго броска подбор мяча осуществляется самим абитуриентом.

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 за 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 незначительными ошибками	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий в разном 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 смешанной 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, 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 позиционным нападением 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-х, 3-х и 5-ти 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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. 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
4. Кросс 4000 м со стрельбой, мин,с	19,50	20.15	20.40	21.10	21.40	22.10	22.40	23.10	23.40	23.41 и более
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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	9 и менее
3. 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
4. Кросс 3000 м со стрельбой, мин,с	18.50	19.15	19.40	20.10	20.40	21.10	21.40	22.10	22.40	22.41 и более
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 или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Подтягивание 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 лежа (девушки)** выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Локти разведены не более чем на  $45^\circ$ . При сгибании-разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе»; разогнув руки, вернуться в исходное положение;

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на  $45^\circ$ ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

3. **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.

4. **Кросс 4000 м (юноши) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 2000 м – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 3000 м – 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 абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

**Кросс 3000 м (девушки) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 1000 м – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 2000 м – 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 абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «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. Абитуриент 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. Абитуриент передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом (прыжковая имитация) 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, 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, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 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
3. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Прыжки на скакалке, кол-во ошибок	0	3	5	7	8	9	10	11	12	13 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), раз	65 / 60	60 / 56	56 / 52	52 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 35	35 / 30	30 / 25 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
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
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Прыжки на скакалке, кол-во ошибок	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13 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), 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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Подтягивание 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.

**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°.

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

4. **Прыжки на скакалке.** Упражнение выполняется в ринге или на полу по выбору абитуриента в течение 3 минут, одновременно упражнение выполняет не более двух человек, ошибкой считается остановка и прекращение выполнения упражнения.

5. **Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре (кол-во боевых действий).** 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, количество раз по мешку за 10 сек (юноши до 81 кг / свыше 81 кг, девушки до 75 кг / свыше 75 кг).** 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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215
– до 90 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215
– свыше 90 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
2. Подтягивание на перекладине рывком, раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	3
– до 90 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2
– свыше 90 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. 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	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0
– до 90 кг	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	62,0
– свыше 90 кг	49,0	51,0	53,0	55,0	57,0	59,0	61,0	63,0	64,0	67,0
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
– до 90 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
– свыше 90 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 в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180
– до 75 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180
– свыше 75 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165

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	35 и менее
3. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п. – упор головой в ковер, с.										
– до 60 кг	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
– до 75 кг	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
– свыше 75 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
4. Броски манекена подворотом 10 раз, с										
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0
– до 75 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0
– свыше 75 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Демонстрация технических действий в 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 (борцовского ковра или татами). Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки с места в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. **Подтягивание на высокой перекладине рывком (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения 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.

**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°.



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

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

**Забегания на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) (девушки)** выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, руки соединены в «крючок», предплечья касаются ковра. При выполнении забеганий положение головы должно оставаться неизменным.

**4. Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности.

**Броски манекена подворотом 10 раз, с (девушки)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности

#### **5. Демонстрация технических действий в стойке**

**Переводы:** рывком, нырком, вращением;

**Сваливания:** сбиванием, скручиванием;

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

**Комбинации:** 2–3 комбинаций приемов по заданию экзаменатора.

**Контрприемы:** 2–3 технических действий по заданию экзаменатора.

#### **6. Демонстрация технических действий в партере**

**Броски:** наклоном, подворотом, прогибом, накатом;

**Перевороты:** скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом, разгибанием (вольная борьба)

**Комбинации:** 2–3 комбинаций приемов по заданию экзаменатора.

**Контрприемы:** 2–3 технических действий по заданию экзаменатора.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места (см)										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215
– до 100 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215
– свыше 100 кг	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
2. Подтягивание на перекладине рывком, раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	3
– до 100 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2
– свыше 100 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. Поднимание ног в висе на перекладине (раз)										
– до 70 кг	27	24	21	18	15	12	8	6	4	3
– до 100 кг	23	20	17	14	11	9	7	5	3	2
– свыше 100 кг	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– до 100 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– свыше 100 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	197	189	180	170	165
– до 80 кг	225	220	215	210	205	197	189	180	170	165
– свыше 80 кг	210	205	200	195	190	185	180	170	160	150

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Подтягивание на перекладине (рывком), раз										
– до 60 кг	30	25	21	18	14	12	10	7	5	4
– до 80 кг	25	22	19	15	12	10	8	6	5	4
– свыше 80 кг	35	27	12	10	8	7	6	5	3	1
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35
4. Броски манекена подворотом с падением 10 раз, с										
– до 60 кг	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0
– до 80 кг	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0
– свыше 80 кг	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	43,0
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 (борцовского ковра или татами). Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки с места в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. *Подтягивание на перекладине рывком (юноши, девушки)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения 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.

3. *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°.

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

**4. Поднимание ног в висе на перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Упражнение засчитывается, если носки ног абитуриента поднимаются выше уровня перекладины, а при опускании ног раскачивание контролируется и гасится. Результат измеряется числом выполненных поднятий ног.

**5. Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности.

**Броски манекена подворотом с падением 10 раз, с (девушки)** выполняются на борцовском ковре (татами). Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности

#### **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 экзаменатора одно или разнонаправленные

**Контрприемы:** 2–3 технических действия по заданию экзаменатора.

#### **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 экзаменатора.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
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
3. Наклон вперед, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 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 с максимальной интенсивностью с ходу за 10 с, кол-во оборотов	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6. а) Индивидуальная гонка преследования 2 км (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 на велостанке с места за 10 мин, кол-во оборотов	1320	1260	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
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
3. Наклон вперед, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Прыжок в длину с места, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 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
5. б) Педалирование с максимальной интенсивностью с ходу за 10 с, кол-во оборотов	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
6. а) Индивидуальная гонка преследования 2 км, мин. с	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
6. б) Педалирование на велостанке с места за 10 мин, кол-во оборотов	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720	660

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание на 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.

*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°.

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

2. *Челночный бег 4×9 м* выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предо-

ставляются 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Наклон вперед** выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Каждый абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результата определяется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

4. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 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 абитуриента в гите на 200 м предусмотрена дистанция 3,5 круга. Следующий абитуриент должен выйти на трек после того, как стартует предыдущий абитуриент. В случае происшествия по уважительной причине абитуриенту предоставляется возможность повторного старта. Результат определяется по ручному секундомеру.

5. б) **Педалирование на велостанке с максимальной интенсивностью с ходу** выполняется за 10 секунд на трехроликовом велостанке в спортивном зале на передаче 53×17 (юноши) и 49×17 (девушки). В случае происшествия по уважительной причине абитуриенту предоставляется возможность повторного выполнения упражнения на велостанке.

6. а) **Индивидуальная гонка преследования** проводится на велодроме и состоит из 8 кругов. Абитуриент стартует с одного старта, который дается с внутренней бровки полотна трека. В случае инцидента, произошедшего на половине первого круга, гонка останавливается, и абитуриент стартует незамедлительно повторно. Если инцидент произошел при прохождении второй половины дистанции, абитуриент стартует повторно через 5 минут

6. б) **Педалирование на велостанке с места** выполняется на трехроликовом велостанке в спортивном зале за 10 минут на передаче 53×16 (юноши) и 49×16 (девушки). Итоговый результат определяется по количеству оборотов. В случае технической неисправности велосипеда или велостанка на первой половине выполнения упражнения дается повторная попытка. В случае технической неисправности велосипеда или велостанка на второй половине выполнения упражнения отнимается время на устранение их неисправностей.

*Примечание.* Вступительные испытания 5а, 6а принимаются на велодроме МКСК «Минск-арена» по адресу проспект Победителей 111. В случае невозможности сдачи вступительных испытаний 5а и 6а на велодроме, каждый абитуриент сдает вступительные испытания 5б, 6б в спортивном зале.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	24,3	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м, см	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	72	70	68	65	63	60	58	55	53	50 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, 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, 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
<b>Девушки</b>										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м, см	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	57	55	53	50	48	45	43	40	38	35 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, 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, 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. **Челночный бег «елочка», 92 м** выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (см. рисунок 3).

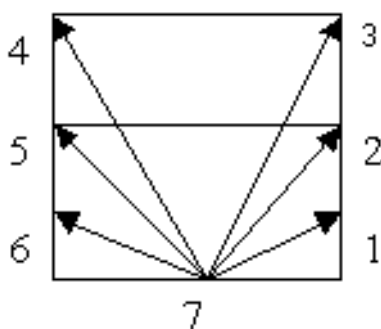


Рисунок 3

2. **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м.** Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляются по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.** Перед испытанием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента. Вначале у абитуриента производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому абитуриенту предоставляются по три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м.** Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. 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 выполненные нападающие удара;
- 3 – три нападающих удара, выполненные не сильно и технически не правильно;
- 2 – два технически правильно выполненные нападающие удара;
- 1 – один нападающий удар.

### 6. *Двусторонняя игра*

#### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	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 не владеет техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и не перебивает мяч через сетку ни разу

<b>Баллы</b>	<b>Оценка подачи</b>	<b>Оценка приема подачи</b>	<b>Оценка нападающего удара</b>
<b>2</b>	Подача подается простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. Во время игры не подано 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
<b>3</b>	Подача подается простым способом (см. «2») За игру не подано 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
<b>4</b>	Подача подается простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но за игру не подано 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
<b>5</b>	Подача выполняется простым способом (см.2) с тактической направленностью, но за игру не подано 5 подач	После приема игроком мяча сверху или снизу связующий выполняет вторую передачу снизу в площадке нападения, за игру не принято 4 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но несвоевременно выходит под мяч
<b>6</b>	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но за игру не подано 4 подачи	Вторая передача после приема подачи игроком осуществляется связующим сверху в площадке нападения, за игру не принято 3 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет нападающий удар с ошибками в ударном движении по мячу
<b>7</b>	Подается простая и сильная подача с четкой тактической направленностью, но за игру не подано 3 подачи	Игрок принимает мяч и доводит точно связующему игроку, но за игру может быть не принято 2 подачи	Игрок выполняет сильный и точный нападающий удар с тактической направленностью, при этом отсутствует захлестывающее движение кистью.

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не подано 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	Подача выполняется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не подана 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	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) безусловно 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 падении	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
<b>Юноши</b>										
1. Бег «змейкой» 10 м, с	2,25	2,35	2,45	2,55	2,65	2,75	2,85	2,95	3,05	3,15 и более
2. Прыжок в длину с места, см	252	249	246	243	240	237	230	220	210	190 и менее
<b>для полевого игрока</b>										
3. Обводка на дистанции 30 м, с	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4 и более
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для полевого игрока, 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
<b>для вратаря</b>										
3. 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 и более
4. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для вратаря, с	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Бег «змейкой» 10 м, с	2,35	2,45	2,55	2,65	2,75	2,85	2,95	3,05	3,15	3,25 и более
2. Прыжок в длину с места, см	243	240	237	234	230	225	220	215	210	200 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>для полевого игрока</b>										
3. Обводка на дистанции 30м, с	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6 и более
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для полевого игрока, 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
<b>для вратаря</b>										
3. 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 и более
4. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для вратаря, с	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег «змейкой» 10 м** на расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч; через 1,5 м от него лежит второй набивной мяч; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два набивных мяча; от последнего мяча на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Абитуриент по команде начинает бег, огибает справа первый набивной мяч, слева – второй и т.д. до финишной линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Обводка на дистанции 30 м (полевые игроки).** От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Абитуриент по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Выпады с касанием стоек ворот (вратари).** Из центра ворот по сигналу абитуриент попеременно касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. **Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков (полевые игроки).** Броски мяча выполняются в опорном положении после трех шагов с 9-метровой линии (с центральной позиции) в четыре мишени размером 60×60 сантиметров, размещенные в углах ворот. В каждую мишень выполняется по три броска. Подсчитывается общее количество попаданий.

**Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков (вратари).** Абитуриент из зоны площади ворот выполняет бросок в противоположные ворота. Мяч должен приземлиться в створе ворот, не коснувшись площадки до приземления. Каждый абитуриент выполняет десять бросков.

5. **Комплексное упражнение для полевого игрока.** Абитуриент располагается на лицевой линии, в центре. По сигналу, подбросив мяч к центру площадки, ускоряется и ловит его слета, либо после одного отскока. Затем производит бросок в ворота в опорном положении. Далее подбирает второй мяч, лежащий на 9-метровой линии, обводит три стойки расположенные: средняя в центре, две другие – на расстоянии 3 метров и производит бросок в прыжке в любую из четырех мишеней (60×60 сантиметров), размещенных в углах у противоположных ворот. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Комплексное упражнение для вратаря.** На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. Абитуриент располагается в центре ворот, лицом в сторону площадки. По сигналу выполняет рывок до 1-й стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-й стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-й стойке, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-й стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-й стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если абитуриент каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

## *6. Двусторонняя игра*

### **Экспертная оценка технико-тактической подготовленности полевых игроков**

**10** – выставляется за умение систематически нарушать взаимодействие игроков; срывать индивидуальные и коллективные перемещения нападающих; за индивидуальную импровизацию;

**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; перехватывать 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 опекающего 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 положении;

**2** – выставляется за умение занять правильную позицию; выполнять боковые перемещения и выходы; выполнять передачу и бросок мяча в опорном и безопорном положении;

**1** – выставляется за умение занять правильную позицию; выполнять боковые перемещения; передачу и бросок мяча одним из способов; умение выполнять ведение обеими руками.



## 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 с флангов; действовать при назначении 9-метрового свободного броска;

**7** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; действовать при назначении 9-метрового свободного броска; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**6** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах при атаке ворот с задней и передней линии; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**5** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с крайних позиций; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**4** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**3** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; взаимодействовать с защитниками;

**2** – выставляется за умение занимать 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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
<b>Гимнастика спортивная</b>										
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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>Гимнастика спортивная</b>										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2 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
<b>Гимнастика художественная</b>										
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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед** выполняется сидя из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. **Подтягивание 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.

**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°.

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

## Гимнастика спортивная

4. **Стойка на руках** выполняется на полу, необходима четкая фиксация вертикального положения без смещения рук. Допускается любое положение ног. Каждому абитуриенту предоставляются 2 попытки подряд. Засчитывается 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. ***Упражнения 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. 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
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
свыше 72,5 кг	120	110	100	90	80	70	60	50	40	39 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; до 72,5 кг	1.50,0	1.58,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 72,5 кг	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	1.59,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 72,5 кг	1.48,0	1.56,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.20,0	2.25,0	2.26,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 72,5 кг	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	1.57,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 72,5 кг	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.16,0 и более
свыше 72,5 кг	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	4.11,0 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. 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
3. Бег 2000 м, мин, с	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	80	70	60	50	40	30	20	10	8	7 и менее
свыше 59 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	19 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Академическая одиночка, 1х; до 59 кг	2.00,0	2.04,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая одиночка, 1х; свыше 59 кг	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	2.15,0 и более
Академическая двойка расп., 2-до 59 кг	1.59,0	2.03,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0	2.24,0	2.25,0 и более
Академическая двойка расп., 2-свыше 59 кг	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	2.13,0 и более
6. Гребля 1000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 59 кг	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0	4.15,0	4.30,0	4.40,0	4.50,0	5.00,0	5.01,0 и более
свыше 59 кг	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	4.51,0 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание 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.

**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°.

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

**2. Бег 100 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. Бег 2000 метров (юноши, девушки)** 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Жим штанги 2 минуты** (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90°. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

**5. Гребля 500 м** выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему 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). Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 1000 метров определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

*Примечание:*

Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	35	30	25	20	18	15	12	9	6	5 и менее
2. Бег 100 м, с	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	6,50	7,00	7,20	7,40	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	150	140	130	120	100	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.00,0	2.03,0	2.07,0	2.11,0	2.15,0	2.16,0 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	2.27,0 и более
6. Гребля 200 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.38,0	0.39,0	0.40,0	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.46,5 и более
Каное одиночка, С-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.50,0	0.52,0	0.54,0	0.56,0	0.56,5 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
2. Бег 100 м, с	15,0	15,2	15,4	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	17,7 и более
3. Бег 2000 м, мин, с	7,50	8,00	8,20	8,40	9,10	9,50	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	49 и менее



Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Гребля 500 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	2.02,0	2.04,0	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.19,0	2.23,0	2.27,0	2.28,0 и более
Каное одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м. мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.52,0	0.52,5 и более
Каное одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание 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.

**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°.

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

2. **Бег 100 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. **Бег 2000 метров (юноши, девушки)** 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. **Жим штанги 2 минуты** (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90°. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

5, 6. **Гребля 500, 200 м** выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему 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
<b>Юноши</b>										
1. Наклон вперед из положения сидя на полу, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
3. Поднимание ног до прямого угла, раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4. Повиновение лошади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Техника посадки и управления лошастью в выезде, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) Техника посадки и управления лошастью в конкуре, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Наклон вперед из положения сидя на полу, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
3. Поднимание ног до прямого угла, раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
4. Повиновение лошади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Техника посадки и управления лошастью в выезде, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) Техника посадки и управления лошастью в конкуре, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Выездка</b>										
6. Техника выполнения элементов высшей школы по сокращенной программе уровня «Малый приз», %	70	68	65	63	61	59	56	52	48	47 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Конкур</b>										
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** выполняется сидя из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых рук, с точностью до 1,0 сантиметра.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Поднимание ног до прямого угла** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту 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°.

4. **Повиновение лошади**. Главным критерием повиновения лошади является выполнение основных требований при исполнении конкурного теста или теста выездки, в котором участвует лошадь. Повиновение проявляется в постоянном внимании, готовности лошади выполнять требование всадника, ее доверии и в целом в ее поведении. Степень повиновения проявляется также в том, как лошадь принимает повод.

5. а) **Техника посадки и управления лошадью в выездке**. Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошадью производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту. Посадка и управление лошадью оценивается в процессе выполнения нормативов выездки. Всадник должен быть хорошо уравновешен, с гибким пояснично-крестцовым отделом. Его бедра и шенкеля сохраняет стабильное положение и опущены вниз. Верхняя часть корпуса держится прямо и непринужденно, кисти рук опущены и сближены, большие пальцы являются высшей точкой кистей. Любое употребление голоса, однократные или многократные одергивания поводом, злоупотребление шпорами и/или хлыстом являются грубыми ошибками и должны наказываться снижением оценки по крайней мере на два балла на данном упражнении.

5. б) *Техника посадки и управления лошастью в конкуре.* Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошастью производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту. Посадка и управление лошастью оценивается в процессе выполнения нормативов в конкуре. При облегченной посадке центр тяжести всадника расположен точно над центром тяжести лошади, таким образом, их движения совпадают. При прыжке всадник удерживается в равновесии за счет упора в коленях. Рука всадника от локтя к поводу и до рта лошади должны всегда (даже на прыжке) составлять прямую линию. Резкое движение всадника вперед и внезапное бросание повода, грубая одержка, наказание хлыстом являются серьезными ошибками и должны наказываться снижением оценки по крайней мере на 2 балла по сравнению с той, которая была бы выставлена в финале.

6. *Выездка: оценка техники выполнения элементов высшей школы по укороченной программе уровня «Малый приз».* Упражнения выполняются в манеже, размеченном буквами, в указанной последовательности. Каждому абитуриенту 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. BMCH – 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.

***Конкур (преодоление препятствий): оценка техники и стиля прыжка 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 абитуриенту предоставляется 1 попытка. Высота препятствий до 110 сантиметров. Техника и стиль прыжка оценивается 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.

*Примечание*

Нормативы 4, 5а, 5б, 6 оцениваются в процессе выполнения нормативов выездки или конкур в зависимости от специализации абитуриента.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. 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
3. Наклон вперед, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. а) Техническое катание на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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	41.8	42.0	42.2	42.4	42.8	43.1	43.4	44.0	45.0	47.0
5. б) Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
6. а) Бег на коньках 1500 м, мин с	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.23,0	2.28,0	2.32,0	2.36,0	2.40,0	2.45,0	2.50,0
6. б) Десятикратный прыжок в длину с места, м. см	28,00	27,00	26,00	25,50	25,00	24,50	24,00	23,50	23,00	22,50
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. 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
3. Наклон вперед, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. а) Техническое катание на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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	48.0	49.0	50.0	51.0	52.5	55.0	56.0	59.0	65.0	70.0
5. б) Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
6. а) Бег на коньках 1000 м, мин. с	1.35,5	1.39,0	1.41,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.51,0	1.54,0	2.00,0	2.10,0
6. б) десятикратный прыжок в длину с места, м	23,00	22,00	21,00	20,50	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание на 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.

**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 не зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

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.

2. **Бег 100 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. **Наклон вперед** выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Каждый абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результата определяется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых 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. Время прохождения каждого круга составляет у юношей – 37–38 секунд, у женщин – 39–40 секунд. Техника выполнения упражнения 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 упражнения оценивается по 10-балльной шкале за минусом баллов допущенных ошибок.

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

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

6. а) **Бег на коньках на дистанциях 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки)** выполняется на дорожке конькобежного стадиона МКСК «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. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки. Результат прыжков измеряется с точностью до 0,1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

*Примечание.* Нормативы 4а, 5а, 6а абитуриенты сдают на конькобежном стадионе МКСК «Минск-Арена» при условии функционирования конькобежной дорожки. В случае отсутствия льда абитуриенты сдают 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	300	295	290	285	280	275	270	265	255	245
Группа бега на средние и длинные дистанции	280	275	270	265	260	255	250	245	235	225
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	260	255	250	245	240	235	230	225	215	205
Группа метаний и толкания ядра	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240
<b>3. Бег 1000 м, мин. с</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	2.43,0	2.44,0	2.45,0	2.47,0	2.50,0	2.55,0	3.00,0	3.05,0	3.10,0	3.20,0
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.40,0	2.41,0	2.42,0	2.43,0	2.44,0	2.46,0	2.50,0	2.54,0	2.58,0	3.05,0
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	2.42,0	2.43,0	2.44,0	2.45,0	2.46,0	2.50,0	2.54,0	2.58,0	3.02,0	3.09,0
Группа метаний и толкания ядра	3.15,0	3.17,0	3.19,0	3.22,0	3.25,0	3.28,5	3.32,0	3.36,0	3.40,0	3.48,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
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	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10	9	8
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9	8	7
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6
Группа метаний и толкания ядра	15	14,5	14	13,5	13	12,5	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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
Группа бега на средние и длинные дистанции	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Группа метаний и толкания ядра	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190
<b>3. Бег 600 м, мин. с</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	1.53,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	2.01,0	2.04,0	2.07,0	2.10,0	2.15,0	2.23,0
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.41,0	1.43,0	1.45,0	1.48,0	1.51,0	1.54,0	1.57,0	2.02,0	2.10,0
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	1.42,0	1.43,0	1.45,0	1.48,5	1.52,5	1.56,0	1.59,5	2.03,0	2.08,0	2.12,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.14,0	2.16,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.35,0	2.43,0
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	2.25,5	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
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	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8	7	6	5
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7	6	5	4
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6	5	4	3
Группа метаний и толкания ядра	12,5	12	11,5	11	10,5	10	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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	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. **Подтягивание 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.

**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°.

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

2. **Прыжок в длину с места** выполняется в яму с песком. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) абитуриенту в графу «Результат» выставляется «0», а в графу «Отметка» – «0» баллов.

3. **Бег 600, 1000 метров** проводится на беговой дорожке стадиона. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

4. **Основной вид легкой атлетики.** Виды легкой атлетики выполняются на стадионе, метательном поле, легкоатлетическом манеже университета 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 абитуриенту предоставляются 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) абитуриенту 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. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5 и более
3. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4. а) Кросс 3000 м, мин	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.20	11.40	12.00	12.20	12.40 и более
4. б) Передвижение на лыжероллерах 3000 м (свободный стиль), мин	7.30	7.45	8.00	8.15	8.30	8.45	9.00	9.15	9.30	9.45 и более
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
<b>Девушки</b>										
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	8 и менее раз
2. Бег 100 м, с	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,8 и более
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
4. а) Кросс 2000 м, мин	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.20	9.40	10.00	10.20	10.40 и более
4. б) Передвижение на лыжероллерах 2000 м (свободный стиль), мин	6.15	6.30	6.45	7.00	7.15	7.30	7.45	8.00	8.15	8.30 и более



Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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. Подтягивание на 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 лежа (девушки)** выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Локти разведены не более чем на  $45^\circ$ . При сгибании и разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе»; разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на  $45^\circ$ ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

**2. Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предостав-

ляется 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 или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. а) **Кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)** проводится по пересеченной местности в кроссовках. Старт раздельный, через 30 секунд. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

4. б) **Передвижение на лыжероллерах 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)** свободном стилем проводится на лыжероллерной трассе. Старт раздельный через 30 секунд. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

5. **Имитация техники попеременного двухшажного хода** проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5° длиной 100 м. Абитуриент 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. Абитуриент 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, 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, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

*Примечание.* Норматив 4б принимается на лыжероллерной трассе «Веснянка». В случае профилактики, ремонта, загруженности трассы и других обстоятельств – принимается норматив 4а.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
2. 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
3. Бег 2000 м, мин, с	7,00	7,10	7,30	7,50	8,10	8,50	9,30	10,00	10,30	10,31 и более
4. Откренивание, поза № 5, мин, с	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	0.44,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	36 и более
6. Контрольная гонка, балл	30-29	28-26	25-23	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Сгибание и разгибание рук в поре лежа, раз	50	45	40	35	30	25	20	15	10	9 и менее
2. 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
3. Бег 2000 м, мин, с	8,10	8,20	8,40	9,10	9,40	10,00	10,30	11,00	11,30	11,31 и более
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	0.44,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	36 и более
6. Контрольная гонка, балл	30-29	28-26	25-23	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4 и менее

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждо-

му 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 поре лежа (девушки)** выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Выполняется сгибание рук до угла в локтевых суставах  $90^\circ$  и разгибание рук полностью. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания и разгибания туловища в тазобедренном суставе. Результат измеряется числом выполненных без нарушения движений.

**2. Бег 100 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. Бег 2000 метров (юноши, девушки)** 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 выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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

**5. Тест «Старт», с** – суммарное опоздание по 5-ти стартам. Стартовая линия длиной 75–100 метров ограниченная буйком и вехой на судейском судном. Стартовая процедура три минуты. Оценивается суммарное время опоздания по 5-ти стартам. В случае 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, правильность выбора места старта и его своевременность, тактики на лавировке и полных курсах относительно ветра и соперников, своевременное реагирование на изменения ветра, правильность 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 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
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 метров с учетом времени, мин, с										
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 метров 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
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
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
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
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 метров 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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
3. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,3	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 метров с учетом времени, мин, с										
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
Баттерфляй										
50 м	30.00	31.00	32.00	33.00	34.00	35.00	36.00	37.00	38.00	39.00
100 м	1.07.00	1.09.00	1.11.00	1.13.00	1.15.00	1.17.00	1.19.00	1.21.00	1.23.00	1.25.00
На спине										
50 м	32.00	33.00	34.00	35.00	35.50	36.00	36.50	37.00	37.50	38.00
100 м	1.08.50	1.11.50	1.13.50	1.15.50	1.17.50	1.19.50	1.21.50	1.23.50	1.25.50	1.27.50
5. Плавание на дистанцию 400 метров избранным способом с учетом времени, 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
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
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
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 метров 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. *Подтягивание на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражне-



ния 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.

**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°. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**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. 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**

<b>10</b>	Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений
-----------	--

<b>9</b>	Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений
<b>8</b>	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
<b>7</b>	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-х способов плавания
<b>6</b>	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-х способов плавания
<b>5</b>	Выставляется за проплытие всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике
<b>4</b>	Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3-4 средних или одной грубой ошибки в технике
<b>3</b>	Выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике 2-х способов плавания
<b>2</b>	Выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4-х способов, нарушение правил соревнований
<b>1</b>	Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания или не завершение 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	18	17	16	15	14	13	12	10	8	5
2. Челночный бег 4×10 м, с	9,0	9,1	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5	10,8
3. Прыжок вверх с места, см	64	62	60	58	56	54	52	50	48	45
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
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×10 м, с	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,5	12,0
3. Прыжок вверх с места, см	53	52	50	48	46	44	42	40	38	35
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. *Подтягивание на 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.

**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°.

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.

**2. Челночный бег 4×10 м** выполняется на ровной нескользкой поверхности. Абитуриент встает у стартовой линии и принимает положение для высокого старта. По команде «Марш» с максимальной скоростью добегают до граничной отметки (линии), касаются ее ногой (рукой) и продолжают бег в обратном направлении. Время фиксируется до десятой доли секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**3. Прыжок вверх с места** выполняется на ровной нескользкой поверхности из исходного положения – стойка ноги врозь. Абитуриент в исходном положении незначительно сгибает ноги в коленных суставах и выпрыгивает вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от исходного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясицы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разнице конечного и исходного измерений (см).

**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.

**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 абитуриент находится спиной к «сопернику». По команде экзаменатора, одновременно с началом атаки, абитуриент 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.

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 абитуриент 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.

#### **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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. 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
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 до 19 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%
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%
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	9 и менее
3. 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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	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 до 19 м
5. Техника чтения карты и местности, мин	Лучшее время	Время норма + 5%	Время норма + 10%	Время норма + 15%	Время норма + 20%	Время норма + 25%	Время норма + 30%	Время норма + 35%	Время норма + 40%	Время норма + 45%
6. Техника бега на подъем и со спуска, мин	Лучшее время	Время норма + 5%	Время норма + 10%	Время норма + 15%	Время норма + 20%	Время норма + 25%	Время норма + 30%	Время норма + 35%	Время норма + 40%	Время норма + 45%

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. *Подтягивание 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 лежа (девушки)* выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Локти разведены не более чем на  $45^\circ$ . При сгибании-разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе»; разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на  $45^\circ$ ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

3. **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.

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 абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов. Дистанция в заданном направлении для юношей – 2–2,5 км; для девушек – 1,5–2 км.

6. **Техника бега на подъем и со спуска.** Бег выполняется с высокого старта на подъем  $10 - 15^\circ$  (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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
3. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы (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
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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед** выполняется сидя из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

3. **Подтягивание 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.

**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°.

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

**4. *Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы.***

Продемонстрировать под музыку и объяснить базовую композицию одного из конкурсных танцев, соответствующую требованиям.

**5. *Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы.***

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

**6. *Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы.***

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

**Требованиям 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, пассодобль, дж'айв) 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 фигу-

ры, 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 продемонстрировать 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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
3. Подтягивание на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки:										
МВ-2	95	92	89	87	85	83	81	79	75	70
МП-1	93	91	89	87	85	83	81	79	75	70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки:										
ВП	90	89	88	87	83	81	79	77	75	70
ПП	89	88	87	85	83	81	79	77	75	70
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	11	10	9	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки:										
МВ-2	94	91	88	86	83	81	79	77	75	70
МП-1	92	90	88	86	83	81	79	77	75	70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки:										
ВП	88	86	84	83	82	81	79	77	75	70
ПП	87	85	84	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 или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Наклон вперед** выполняется сидя из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев, с точностью до 1 сантиметра.

3. **Подтягивание 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.

**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°. 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.

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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
3. «Веер», с	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5 и более
4. Поддача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стену в мишень 50×50 см (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары с отскока на точность, (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, м, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
3. «Веер», с	17,0	17,3	17,5	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	19,0 и более
4. Поддача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стену в мишень 50×50 см (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары с отскока на точность, (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждо-

му абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивания 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.

**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°.

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

**2. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. «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 и продолжить упражнение. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Подача в мишень 1,5×1,5 метра (из 10)** 5 подач выполняется в первый квадрат теннисной площадки, затем 5 подач во второй квадрат теннисной площадки. Фиксируются попадания в обозначенные зоны 1,5 м на 1,5 м. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

**5. Игра о стену 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. Удары с отскока на точность, (из 10).** Выполняются удары с отскока в движении – в зону между задней линией и линией подачи: сначала 5 ударов в правую половину корта, затем 5 ударов в левую половину корта. Фиксируются попадания в обозначенную зону. Мячи вводит в игру экзаменатор или его помощник из-за боковой линии. Результат испытания выражается в количестве попаданий.



**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	14	11	8	6	3	2	1
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
<b>Для тяжелой атлетики</b>										
4. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° за 30 с, раз	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8
<b>5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги</b>										
до 56	168	165	160	155	150	145	135	125	115	103
до 62	185	180	175	170	165	160	150	140	128	115
до 69	205	200	195	190	185	178	165	153	140	128
до 77	223	218	213	208	203	195	183	170	155	140
до 85	238	233	228	223	215	208	195	180	165	150
до 94	250	245	240	233	225	218	203	188	173	158
до 105	260	255	250	243	235	228	213	198	183	165
свыше 105 кг	270	265	258	250	243	235	220	205	188	170
<b>Для гиревого спорта</b>										
4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
<b>5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок</b>										
до 60	43	40	37	34	31	27	24	21	17	15
до 65	55	51	47	43	39	35	32	29	25	21
до 70	69	64	59	54	49	43	39	35	31	27
до 75	81	75	69	63	56	49	45	41	36	31
до 80	87	80	73	66	59	53	49	45	39	35
до 90	97	91	85	79	72	65	59	53	47	41
до 100	103	97	91	85	72	71	65	59	53	47
свыше 100 кг	109	103	96	89	82	75	69	63	57	51

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для длинного цикла</b>										
4. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42 и менее
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	45	40	35	30	25	20	15	10	5	4 и менее
<b>6. Длинный цикл, раз</b>										
до 60	30	29	28	26	24	22	20	18	16	14
до 65	40	38	36	34	31	28	26	24	22	20
до 70	48	46	44	42	39	36	34	32	29	26
до 75	54	52	50	48	46	44	41	38	35	32
до 80	62	60	58	56	53	50	47	44	41	38
до 90	70	68	65	62	59	56	53	50	47	44
свыше 90 кг	76	74	71	68	65	62	59	56	53	50
<b>Для пауэрлифтинга</b>										
<b>4,5,6. Троеборье (сумма), кг</b>										
до 52	290,0	285,0	280,0	275,0	270,0	265,0	255,0	245,0	232,5	220,0
до 56	322,5	317,5	310,0	305,0	297,5	290,0	280,0	267,5	255,0	242,5
до 60	360,0	355,0	350,0	342,5	335,0	327,5	317,5	302,5	287,5	272,5
до 67,5	400,0	390,0	380,0	370,0	360,0	347,5	335,0	320,0	305,0	290,0
до 75	435,0	427,5	420,0	412,5	405,0	395,0	377,5	355,0	332,5	310,0
до 82,5	470,0	462,5	455,0	447,5	440,0	430,0	407,5	385,0	360,0	335,0
до 90	507,5	500,0	490,0	480,0	470,0	460,0	437,5	412,5	387,5	362,5
до 100	540,0	530,0	520,0	510,0	500,0	490,0	467,5	440,0	412,5	385,0
до 110	567,5	557,5	547,5	537,5	527,5	515,0	487,5	460,0	432,5	405,0
до 125	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
<b>Для жима штанги лежа</b>										
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, раз	50	40	30	25	20	18	16	14	12	10
<b>6. Жим штанги лежа на скамье, кг</b>										
до 52	72,5	70,0	67,5	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	45,0
до 56	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	65,0	62,5	60,0	55,0	50,0
до 60	90,0	87,5	85,0	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	62,5	57,5
до 67,5	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75,0	70,0	65,0
до 75	122,5	117,5	112,5	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
до 82,5	140,0	132,5	125,0	115,0	110,0	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0
до 90	152,5	145,0	137,5	127,5	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	95,0
до 100	167,5	160,0	152,5	142,5	137,5	130,0	122,5	117,5	112,5	107,5
до 110	175,0	170,0	162,5	155,0	150,0	145,0	137,5	132,5	125,0	117,5
до 125	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
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 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
<b>Для тяжелой атлетики</b>										
4. Подтягивание на низкой перекладине, раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 48	88	85	83	80	78	75	73	70	65	60
до 53	98	95	93	90	88	85	83	78	73	68
до 58	110	108	103	98	95	93	88	83	78	73
до 63	120	115	113	108	105	100	95	90	85	80
до 69	128	123	118	113	110	108	103	98	93	88
до 75	135	130	125	120	118	113	108	103	98	93
свыше 75 кг	148	143	138	130	125	120	115	110	105	98
<b>Для пауэрлифтинга</b>										
4,5,6. Троеборье (сумма), кг										
до 44	162,5	160,0	157,5	155,0	150,0	145,0	137,5	130,0	120,0	110,0
до 48	175,0	172,5	167,5	162,5	157,5	152,5	145,0	137,5	127,5	117,5
до 52	187,5	185,0	182,5	180,0	175,0	190,0	162,5	155,0	145,0	135,0
до 56	205,0	202,5	200,0	197,5	192,5	187,5	180,0	172,5	165,0	157,5
до 60	227,5	225,0	222,5	220,0	215,0	210,0	202,5	195,0	185,0	175,0
до 67,5	260,0	255,0	247,5	240,0	230,0	220,0	212,5	205,0	197,5	187,5
до 75	282,5	275,0	267,5	257,5	247,5	237,5	230,0	222,5	215,0	205,0
до 82,5	305,0	297,5	290,0	280,0	270,0	260,0	252,5	245,0	237,5	230,0
до 90	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
<b>Для жима штанги лежа</b>										
4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке, раз	40	37	34	31	28	25	23	19	15	10

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Подтягивание на низкой перекладине, раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 44	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0	7,5
до 48	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0
до 52	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5
до 56	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5
до 60	50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5
до 67,5	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	47,5	45,0	40,0	35,0	30,0
до 75	65,0	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
до 82,5	75,0	72,5	70,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
до 90	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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Подтягивание 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.

**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°.

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

3. **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 экзамен-

национной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4,5. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (юноши)** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хват сверху». Каждому абитуриенту 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°.

**Подтягивание на низкой перекладине (девушки).** 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 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° и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается кол-во раз.

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

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки).** 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.

**5,6. Двоеборье (тяжелая атлетика).** Упражнение выполняется по действующим правилам соревнований.

**Гиревой спорт.** Упражнение выполняется по действующим правилам соревнований. В длинном цикле время выполнения упражнения 10 минут вес гирь – 24 кг.

**Пауэрлифтинг.** Упражнение выполняется по действующим правилам соревнований.

**Длинный цикл.** Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема, кол-во раз.

**Троеборье.** Приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье, тяга штанги становая, кг.

**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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
3. 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
4. Базовая техника позиций и перемещений, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Базовая техника ударов руками и ногами, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Специальная техника избранного вида, 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
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 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
4. Базовая техника позиций и перемещений, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Базовая техника ударов руками и ногами, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Специальная техника избранного вида, 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. *Подтягивание на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается 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.

**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°.

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

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

**3. Челночный бег 4 × 9 метров** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляются 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**4. Базовая техника позиций и перемещений.** Выполняется демонстрация техники базовых позиций и перемещений избранного вида у-шу. Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Задания оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов.

**5. Базовая техника ударов руками и ногами.** Выполняется демонстрация техники базовых ударов ногами и руками. Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Задания оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов.

**6. Специальная техника избранного вида.** Выполняется технический комплекс кулачной техники одного из видов чанцюань, наньцюнь, тайцзицюань или традиционный комплекс без оружия (выполняются комплексы кулачной техники любых традиционных школ и стилей, включенных в «Энциклопедию Китайского у-шу», составленную «Китайской Ассоциацией у-шу» и «Исследовательским институтом у-шу», 1998 год, Пекин).

Комплексы выполняются на площадке размером 8×14 метров. Оценка 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.

## **Экспертная оценка базовой техники позиций, перемещений, ударов руками и ногами**

**10** – выполнение технических действий в соответствии с требованиями стандарта;

**9** – при выполнении технических действий допускаются незначительные ошибки, не влияющие на общую структуру движений;

**8** – при выполнении технических действий допускаются незначительные ошибки, которые привели к незначительному искажению основных движений;

**7** – при выполнении технических действий допускаются незначительные ошибки, которые привели к частичному нарушению стандартных требований;

**6** – при выполнении технических действий допускаются очевидные ошибки, которые привели к частичному нарушению стандарта основных движений;

**5** – при выполнении технических действий допускаются грубые ошибки, которые привели к нарушению стандарта основных движений, излишней закрепощенности или кратковременной потере равновесия;

**4** – отмечены грубые ошибки, которые привели к нарушению стандарта основных движений, приведшие к нарушению координации или потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру;

**3** – низкая скорость выполнения задания, нарушение рациональной структуры технических действий, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания;

**2** – выполнение технических действий сильно искажено;

**1** – поставленная в данном задании цель не достигнута.



**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
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 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
3. Подтягивание на перекладине, раз	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5 и менее
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Атакующие действия 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
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
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
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	53	51	49	47	45	43	41	39	37	36 и менее
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Атакующие действия 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 предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Подтягивание 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 локтевых суставов. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 мин (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°.

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

4. **Основные положения и передвижения.** Упражнение выполняется в форме индивидуального урока. 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.

5. **Атакующие действия и защиты в паре с партнером.** Упражнение выполняется в форме соревновательного боя. Оценивается умением выполнять атаки уколами прямо, переводами, переносами; ударов по маске, правому, левому боку атак уколами с обманами; контратак, повторных и ложных атак; защит и ответов. 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
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
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
3. Наклон вперед, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8 и менее
4. Прыжок вверх с места, см	63	60	57	54	51	48	45	42	39	36
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
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
3. Наклон вперед, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2 и менее
4. Прыжок вверх с места, см	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34
<b>Одиночное катание и спортивные пары</b>										
5. Группа прыжков: – аксель (двойной аксель); – двойной прыжок с шагов; – каскад с двумя разнообразными прыжками в два оборота, не повторяющими сольный прыжок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Группа вращений и шагов: – любая дорожка шагов (серпантин, шаги по кругу, по прямой), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
– любой прыжок во вращении (не менее 6 оборотов), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Спортивные танцы на льду</b>										
5. Обязательный танец-марш, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Обязательный танец-вальс (любой), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание на 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.

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

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.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Наклон вперед** выполняется из исходного положения «сидя на полу». Для оценки результата используется измерительная линейка. Каждый абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль линейки, на третьем наклоне задерживается не менее чем на 3 секунды. Результат определяется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

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

5. **Группа прыжков (одиночное катание, спортивные пары).** Каждый прыжковый элемент выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка элементов производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках и засчитывается лучший результат в одном из элементов. По сумме лучших результатов набранных в прыжках высчитывается средний балл и выставляется оценка.

**Обязательный танец – марш (спортивные танцы на льду).** Оценивается качество исполнения по: технике исполнения; точности ритма и выразительно-

сти. Каждая серия танца выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках. 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).** Оценивается качество исполнения по: технике исполнения; точности ритма и выразительности. Каждая серия танца выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках. Засчитываются лучшие попытки. 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
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,1 и менее	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	62,0 и менее	63,5	65	66,5	68	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5 и более
3. Бег 3000 м, мин, с	11.15 и менее	11.30	11.45	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30 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
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и менее
2. Челночный бег 7×50 м, с	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5 и более
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40 и менее	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25 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	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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,3 и менее	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	65,0 и менее	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5 и более
3. Бег 3000 м, мин. с	11.45 и менее	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00 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
<b>Девушки (вратари)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	74,0 и менее	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5	86,0	87,5 и более
3. Бег 1000 м, мин. с	3.50 и менее	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35 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	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. **Бег 30 м** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. 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 7×50 м** проводится на беговой дорожке. Пробегаются семь 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. 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 (девушки), 3000 метров (юноши)** 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. **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;



<b>8</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 70 % действий с мячом, проявленный хороший уровень физической подготовленности;
<b>7</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 60 % действий с мячом, проявленный достаточно хороший уровень физической подготовленности;
<b>6</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 50 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;
<b>5</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 40 % действий с мячом, проявленный средний уровень физической подготовленности;
<b>4</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 30 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
<b>3</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
<b>2</b> –	ставится за выполнение менее 20 % действий с мячом точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности;
<b>1</b> –	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
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1 и более
2. Прыжок в длину с места, см	252 и более	244	240	235	231	229	223	216	206	205 и менее
3. Бег 3000 м, мин. с	11.45 и менее	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00 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
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200 и более	190	185	181	178	173	170	165	155	154 и менее
3. Бег 1000 м, мин. с	3.40 и менее	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25 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
<b>Юноши (вратари)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,2 и менее	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252 и более	244	240	235	231	229	223	216	206	205 и менее
3. Бег 3000 м, мин. с	12.15 и менее	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30 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
<b>Девушки (вратари)</b>										
1. Бег 30 м, с	4,9 и менее	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и более
2. Прыжок в длину с места, см	200 и более	190	185	181	178	173	170	165	155	154 и менее
3. Бег 1000 м, мин. с	3.50 и менее	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35 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. **Бег 30 м** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. 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. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд.

Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)** 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. Абитуриент 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).** Абитуриент 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;

<b>6</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 50 % действий с шайбой, проявленный средний уровень физической подготовленности;
<b>5</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 40 % действий с шайбой, проявленный средний уровень физической подготовленности;
<b>4</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 30 % действий с шайбой, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
<b>3</b> –	ставится за точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с шайбой, проявленный ниже среднего уровень физической подготовленности;
<b>2</b> –	ставится за выполнение менее 20 % действий с шайбой точно и тактически правильно, низкий уровень физической подготовленности;
<b>1</b> –	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
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
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 180 м, с	38,2	39,2	39,9	40,8	42,6	44,7	46,8	48,7	52,5	54,0 и более
3. Прыжок в длину с места, см	275	270	265	260	255	250	245	240	235	230 и менее
4. Броски мяча клюшкой на точность в ворота с 14 м, раз	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Удар в ворота с вершины радиуса после обводки 5 стоек (2 попытки), с	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5 и более
6. Двухсторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
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 180 м, с	41,4	43,2	44,4	45,3	46,4	48,4	51,4	53,2	54,2	56,2 и более
3. Прыжок в длину с места, см	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185 и менее
4. Броски мяча клюшкой на точность в ворота с 14 м, раз	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Удар в ворота с вершины радиуса после обводки 5 стоек (2 попытки), с	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5 и более
6. Двухсторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (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
<b>Юноши (вратари)</b>										
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 180 м, с	38,2	39,2	39,9	40,8	42,6	44,7	46,8	48,7	52,5	54,0 и более
3. Перемещение по радиусу, с	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 и более
5. Броски мяча клюшкой на дальность, м (2 попытки)	32	29	28	26	22	18	14	10	9	7 и менее
6. Двухсторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (вратари)</b>										
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 180 м, с	41,4	43,2	44,4	45,3	46,4	48,4	51,4	53,2	54,2	56,2 и более
3. Перемещение по радиусу, с	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32 и более
5. Броски мяча клюшкой на дальность, м (2 попытки)	19	17	16	15	13	11	9	8	7	6 и менее
6. Двухсторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Бег 30 м (полевые игроки: юноши, девушки; вратари: юноши, девушки)* выполняется с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. *Челночный бег 180 м – 15 м+15 м, 30 м+30 м, 15 м+15 м, 30 м+30 м (полевые игроки: юноши, девушки; вратари: юноши, девушки)*. Для проведения испытания на площадке расставляются три фишки на расстоянии 15 метров

друг от друга. По сигналу абитуриент начинает бег от первой фишки, добегают до второй фишки, оббегая ее, возвращается к первой, оббегает ее и бежит к третьей фишке, оббегает ее и возвращается к первой. Затем повторяет то же еще раз. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**3. Прыжок в длину с места (полевые игроки: юноши, девушки)** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Перемещение по радиусу, с (вратари: юноши, девушки).** Абитуриент находится на линии ворот. По сигналу выбегает из ворот на вершину радиуса, затем перемещается приставным шагом влево по радиусу до лицевой линии и обратно до центра радиуса, возвращается спиной вперед до линии ворот. То же, в другую сторону. Время измеряется с момента старта до момента пересечения линии ворот. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Броски мяча клюшкой на точность с 14 м по воротам (полевые игроки: юноши, девушки).** Мишень размером 60×60 с баллами размещается в воротах. Абитуриент располагается на радиусе круга. По сигналу выполняет три броска мяча клюшкой в ворота поочередно, стараясь набрать максимальное количество баллов. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Выпады в воротах с касанием углов, с (вратари: юноши, девушки).** Вратарь, одетый в соответствующую форму, становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот клюшкой и перчаткой. Последовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний – одна серия. Упражнение состоит из 5 серий подряд. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Перерыв между попытками должен быть не менее 3 минут.

**5. Удар в ворота с вершины радиуса после обводки 5 стоек на время, с (полевые игроки: юноши, девушки).** Абитуриент становится в 25 м от линии ворот по центру и по сигналу начинает обводку 5 стоек. Стойки расположены «змейкой»; первая в одном метре от старта, последующая – в 5 метрах одна от другой, последняя – в 1 метре от вершины радиуса. Испытуемый должен провести мяч до первой стойки, затем выполнить обводку всех стоек, продолжая ведение пересечь линию радиуса и выполнить удар по воротам. Попадание мяча в ворота обязательно. Время измеряется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Дается 2 попытки, лучший результат идет в зачет.

**Броски мяча клюшкой на дальность, м (вратари: юноши, девушки).** Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. Засчитывается лучший результат из двух попыток.



## *6. Двухсторонняя игра*

### **Экспертная оценка технико-тактической подготовленности полевых игроков:**

**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 уровня физической подготовленности;

**3** – точное и тактически правильное выполнение не менее 20 % действий с мячом, проявленный ниже среднего уровня 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.

### **Экспертная оценка технико-тактической подготовленности вратарей:**

**10** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с радиуса по центру и на флангах; действовать при назначении штрафного броска и штрафного углового удара; применять отвлекающие действия; взаимодействовать с защитниками; играть на перехват; организовывать атаку;

**9** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с радиуса по центру и на флангах; действовать при назначении штрафного броска и штрафного углового удара; применять отвлекающие действия; взаимодействовать с защитниками, умение организовать контратаку;

**8** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; играть на выходах при атаке с вершиной радиуса и флангов; действовать при назначении штрафного углового удара;

**7** – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах; действовать при назначении штрафного углового удара; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**6** – выставляется за умение занимать правильную позицию при атаке ворота с вершину радиуса; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**5** – выставляется за умение правильно выбирать позицию в воротах; играть на выходах при атаке с флангов; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**4** – выставляется за умение правильного выбора позиции в воротах; взаимодействовать с защитниками; умение организовать контратаку;

**3** – выставляется за умение правильного выбора 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 ШАХМАТАМ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание на перекладине, раз	11	10	9	8	7	6	5	3	2	1
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
3. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
4. Дебют, кол-во ходов	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттельшпиль и эндшпиль» (10 позиций)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Решение позиций, мин	15	17	19	21	23	25	27	29	30	31 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
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
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
4. Дебют, кол-во ходов	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттельшпиль и эндшпиль» (10 позиций)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Решение позиций, мин	15	17	19	21	23	25	27	29	30	31 и более

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание на перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибание 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 локте-

вых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**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°.

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.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Дебют** в сеансе одновременной игры продемонстрировать знания по теории дебюта. Дебют (вариант, система) будет предложен экзаменационной комиссией. Время, отводимое для выполнения норматива – 20 минут.

5. **Тест «Миттельшпиль и эндшпиль»** будет предложен экзаменационной комиссией и состоит из 3 типовых позиций миттельшпиля, в которых необходимо продемонстрировать, как минимум, 2 плана игры за каждую из сторон и 7 точных эндшпильных позиций, в которых необходимо указать методы игры на выигрыш или ничью. За каждый неуказанный метод (план) – минус 1 балл. Время, отводимое для выполнения норматива – 40 минут.

6. **Решение позиций** – для решения экзаменационной комиссией будут предложены 3 позиции (1 этюд, 1 комбинация и 1 задача). Если позиция решена неправильно – плюс 10 минут.