

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании
Ученого совета от 06 октября 2021 г.
протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Л.Р. Макина
06 октября 2021 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Уфа, 2021

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по предмету «Избранный вид по профилю» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в форме сдачи практических нормативов.

1. Цель проведения вступительного испытания по физической культуре

Целью вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению требований, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, уровня общей физической и специальной физической подготовленности.

2. Содержание программы

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

I. Общая физическая подготовленность (50 баллов)

- Бег 100 м (сек.) (25 баллов)
- Бег 1000 метров (мин., сек.) (25 баллов)

II. Специальная подготовленность (50 баллов)

№	Специализация	Виды спорта	Контрольные испытания
1	Теория и методика сложнокоординационных и циклических видов спорта	Циклические виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, гребля)	Отжимание (количество раз) – 20 баллов
			Прыжок в длину с места (см) – 15 баллов
			Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов
		Сложнокоординационные виды спорта	Упражнение со скакалкой (за 30 сек./раз) – 20 баллов
			Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) – 15 баллов
			Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов
2	Теория и методика спортивных игр	Волейбол	Передача мяча (кол-во передач) – 20 баллов
			Нападающий удар (прямо) (кол-во попаданий) – 10 баллов
			Верхняя подача мяча (кол-во раз) – 10 баллов
			Передача мяча над собой (кол-во раз) – 10 баллов
		Баскетбол	Перемещения 5м X 6 (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения) – 25 баллов
			Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке) – 25 баллов
		Гандбол	Передача мяча за 30 сек. (количество передач) – 25 баллов
			Броски мяча на точность с разбега (количество попаданий)-25

3	Теория и методика единоборств	Хоккей	бал			
			Отжимание (количество раз) – 20 баллов			
			Прыжок в длину с места (см) – 15 баллов			
			Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов			
			Удары по неподвижному мячу (кол-во попаданий) – 25 баллов			
			Комбинированное упражнение – 25 баллов			
		Единоборства	Технические действия: технический комплекс, технические приемы, комбинации из ударов в движении вперед и назад-30 бал.			
			Контрольный бой в течение 2-х минут – 20 баллов			
		Борьба	Основные приемы: броски, преследования, контрприемы, захваты, приемы (переворачивания, удерживания, болевые, удушающие с различными захватами), варианты основных приемов, техника основных приёмов – 50 баллов			
			Бег на 60 м (сек) – 10 баллов			
		Тяжелая атлетика	<i>Мужчины</i>		<i>Женщины</i>	
			Подтягивание на высокой перекладине хват сверху (кол-во раз) – 15 баллов		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) – 15 баллов	
Прыжок в длину с места (м) – 10 баллов						
Технические действия: толчок, рывок – 15 баллов						

3. Шкала оценивания результатов вступительного испытания

См. Приложение №1

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 50 баллов

4. Рекомендуемая литература для подготовки

1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005.
2. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень): учебник для учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 479 с. – (Высшее профессиональное образование).

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»

I. Общая физическая подготовленность (50 баллов) (для всех специализаций)

- Бег 100 м (сек.) (25 баллов)
- Бег 1000 метров (мин., сек.) (25 баллов)

Возраст 17-29 лет

<i>Бег 100 м (25 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
Время (сек)	Баллы	Время (сек)	Баллы
13,5 с	25	14,3 с	25
13,6 с	24	14,5 с	24
13,7 с	23	14,7 с	23
13,8 с	22	14,9 с	22
13,9 с	21	15,1 с	21
14,0 с	20	15,3 с	20
14,1 с	19	15,5 с	19
14,2 с	18	15,7 с	18
14,3 с	17	15,9 с	17
14,4 с	16	16,1 с	16
14,5 с	15	16,3 с	15
14,6 с	14	16,5 с	14
14,7 с	13	16,7 с	13
14,8 с	12	16,8 с	12
14,9 с	11	16,9 с	11
15,0 с	10	17,0 с	10
15,1 с	9	17,1 с	9
15,2 с	8	17,2 с	8
15,3 с	7	17,3 с	7
15,4 с	6	17,4 с	6
15,5 с	5	17,5 с	5
15,6 с	4	17,6 с	4
15,7 с	3	17,7 с	3
15,8 с	2	17,8 с	2
15,9 с и ниже	1	17,9 с и ниже	1

<i>Бег 1000 м (25 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
Время (мин., сек.)	Баллы	Время (мин., сек.)	Баллы
3 м 30 с	25	4 м 25 с	25
3 м 34 с	24	4 м 30 с	24
3 м 38 с	23	4 м 35 с	23
3 м 42 с	22	4 м 40 с	22
3 м 46 с	21	4 м 45 с	21
3 м 50 с	20	4 м 50 с	20
3 м 54 с	19	4 м 55 с	19
3 м 58 с	18	5 м 00 с	18
4 м 00 с	17	5 м 05 с	17

4 м 04 с	16	5 м 10 с	16
4 м 08 с	15	5 м 15 с	15
4 м 12 с	14	5 м 20 с	14
4 м 16 с	13	5 м 25 с	13
4 м 18 с	12	5 м 30 с	12
4 м 20 с	11	5 м 35 с	11
4 м 22 с	10	5 м 38 с	10
4 м 24 с	9	5 м 41 с	9
4 м 26 с	8	5 м 44 с	8
4 м 28 с	7	5 м 47 с	7
4 м 30 с	6	5 м 50 с	6
4 м 32 с	5	5 м 52 с	5
4 м 34 с	4	5 м 54 с	4
4 м 36 с	3	5 м 56 с	3
4 м 38 с	2	5 м 58 с	2
4 м 40 с	1	6 м 00 с	1

Возраст 30-39 лет

Бег 100 м (25 баллов)			
Мужчины		Женщины	
Время (сек)	Баллы	Время (сек)	Баллы
13,6 с	25	15,0 с	25
13,8 с	24	15,2 с	24
14,0 с	23	15,4 с	23
14,2 с	22	15,6 с	22
14,4 с	21	15,8 с	21
14,6 с	20	16,0 с	20
14,7 с	19	16,2 с	19
14,8 с	18	16,4 с	18
14,9 с	17	16,6 с	17
15,0 с	16	16,8 с	16
15,1 с	15	17,0 с	15
15,2 с	14	17,2 с	14
15,3 с	13	17,4 с	13
15,4 с	12	17,6 с	12
15,5 с	11	17,8 с	11
15,6 с	10	18,0 с	10
15,7 с	9	18,2 с	9
15,8 с	8	18,3 с	8
15,9 с	7	18,4 с	7
16,0 с	6	18,5 с	6
16,1 с	5	18,6 с	5
16,2 с	4	18,7 с	4
16,3 с	3	18,8 с	3
16,4 с	2	18,9 с	2
16,5 с и ниже	1	19,0 с и ниже	1

Бег 1000 м (25 баллов)			
Мужчины		Женщины	
Время (мин., сек.)	Баллы	Время (мин., сек.)	Баллы
3 м 50 с	25	5 м 00 с	25
3 м 54 с	24	5 м 05 с	24

3 м 58 с	23	5 м 10 с	23
4 м 02 с	22	5 м 15 с	22
4 м 06 с	21	5 м 20 с	21
4 м 10 с	20	5 м 25 с	20
4 м 14 с	19	5 м 30 с	19
4 м 16 с	18	5 м 35 с	18
4 м 18 с	17	5 м 40 с	17
4 м 20 с	16	5 м 45 с	16
4 м 22 с	15	5 м 50 с	15
4 м 24 с	14	5 м 55 с	14
4 м 26 с	13	6 м 00 с	13
4 м 28 с	12	6 м 05 с	12
4 м 30 с	11	6 м 10 с	11
4 м 32 с	10	6 м 14 с	10
4 м 34 с	9	6 м 18 с	9
4 м 36 с	8	6 м 22 с	8
4 м 38 с	7	6 м 26 с	7
4 м 40 с	6	6 м 30 с	6
4 м 42 с	5	6 м 32 с	5
4 м 44 с	4	6 м 34 с	4
4 м 46 с	3	6 м 36 с	3
4 м 48 с	2	6 м 38 с	2
4 м 50 с	1	6 м 40 с	1

Возраст 40 лет и старше

<i>Бег 100 м (25 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
Время (сек)	Баллы	Время (сек)	Баллы
14,5 с	25	17,5 с	25
14,8 с	24	17,8 с	24
15,1 с	23	18,1 с	23
15,4 с	22	18,4 с	22
15,7 с	21	18,7 с	21
16,0 с	20	19,0 с	20
16,3 с	19	19,2 с	19
16,6 с	18	19,4 с	18
16,9 с	17	19,6 с	17
17,2 с	16	19,8 с	16
17,5 с	15	20,0 с	15
17,8 с	14	20,2 с	14
18,1 с	13	20,3 с	13
18,3 с	12	20,4 с	12
18,5 с	11	20,5 с	11
18,7 с	10	20,6 с	10
18,9 с	9	20,7 с	9
19,1 с	8	20,8 с	8
19,3 с	7	20,9 с	7
19,5 с	6	21,0 с	6
19,7 с	5	21,2 с	5
19,9 с	4	21,4 с	4
20,1 с	3	21,6 с	3
20,3 с	2	21,8 с	2

20,5 с и ниже	1	22,0 с и ниже	1
---------------	---	---------------	---

Бег 1000 м (25 баллов)			
Мужчины		Женщины	
Время (мин., сек.)	Баллы	Время (мин., сек.)	Баллы
4 м 10 с	25	5 м 48 с	25
4 м 12 с	24	5 м 51 с	24
4 м 14 с	23	5 м 54 с	23
4 м 16 с	22	5 м 57 с	22
4 м 20 с	21	6 м 00 с	21
4 м 24 с	20	6 м 03 с	20
4 м 28 с	19	6 м 06 с	19
4 м 32 с	18	6 м 09 с	18
4 м 36 с	17	6 м 12 с	17
4 м 40 с	16	6 м 15 с	16
4 м 44 с	15	6 м 18 с	15
4 м 48 с	14	6 м 21 с	14
4 м 52 с	13	6 м 24 с	13
4 м 56 с	12	6 м 27 с	12
5 м 00 с	11	6 м 30 с	11
5 м 04 с	10	6 м 34 с	10
5 м 08 с	9	6 м 38 с	9
5 м 12 с	8	6 м 42 с	8
5 м 16 с	7	6 м 46 с	7
5 м 20 с	6	6 м 50 с	6
5 м 22 с	5	6 м 52 с	5
5 м 24 с	4	6 м 54 с	4
5 м 26 с	3	6 м 56 с	3
5 м 28 с	2	6 м 58 с	2
5 м 30 с	1	7 м 00 с	1

II. Специальная физическая подготовленность (50 баллов)

Специализация - Теория и методика сложнокоординационных и циклических видов спорта

1. С УКЛОНОМ НА ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Возраст 17-29 лет

Отжимание (20 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
44	20	20	20
42	19	19	19
40	18	18	18
38	17	17	17
36	16	16	16
34	15	15	15
32	14	14	14

30	13	13	13
28	12	12	12
26	11	11	11
24	10	10	10
22	9	9	9
20	8	8	8
18	7	7	7
16	6	6	6
14	5	5	5
12	4	4	4
10	3	3	3
8	2	2	2
6	1	1	1

Прыжок в длину с места (15 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
240 см	15	195 см	15
235 см	14	190 см	14
230 см	13	185 см	13
225 см	12	180 см	12
220 см	11	175 см	11
215 см	10	170 см	10
210 см	9	165 см	9
205 см	8	160 см	8
200 см	7	155 см	7
195 см	6	150 см	6
190 см	5	145 см	5
185 см	4	140 см	4
180 см	3	135 см	3
175 см	2	130 см	2
170 см и ближе	1	125 см и ближе	1

Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
48	15	43	15
46	14	41	14
44	13	39	13
42	12	37	12
40	11	35	11
38	10	33	10
36	9	31	9
34	8	29	8
32	7	27	7
30	6	25	6
28	5	23	5
26	4	21	4
24	3	19	3
22	2	17	2
20	1	15 и меньше	1

Возраст 30-39 лет

Отжимание (20 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
32	20	20	20
31	19	19	19
30	18	18	18
29	17	17	17
28	16	16	16
27	15	15	15
26	14	14	14
25	13	13	13
24	12	12	12
23	11	11	11
22	10	10	10
21	9	9	9
20	8	8	8
18	7	7	7
16	6	6	6
14	5	5	5
12	4	4	4
10	3	3	3
8	2	2	2
6	1	1	1

Прыжок в длину с места (15 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
220 см	15	190 см	15
215 см	14	185 см	14
210 см	13	180 см	13
205 см	12	175 см	12
200 см	11	170 см	11
195 см	10	165 см	10
190 см	9	160 см	9
185 см	8	155 см	8
180 см	7	150 см	7
175 см	6	145 см	6
170 см	5	140 см	5
165 см	4	135 см	4
160 см	3	130 см	3
155 см	2	125 см	2
150 см и ближе	1	120 см и ближе	1

Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
41	15	33	15
39	14	31	14
37	13	29	13

35	12	27	12
33	11	25	11
31	10	23	10
29	9	21	9
27	8	19	8
25	7	17	7
23	6	15	6
21	5	13	5
19	4	11	4
17	3	9	3
15	2	7	2
13 и меньше	1	5 и меньше	1

Возраст 40 лет и старше

Отжимание (20 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
28	20	10	20
26	19	9	18
24	18	8	16
22	17	7	14
20	16	6	12
18	15	5	10
16	14	4	8
14	13	3	6
12	12	2	4
10	11	1	2
8	10		
6	8		
4	6		
2	4		
1	2		

Прыжок в длину с места (15 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
200 см	15	180 см	15
195 см	14	175 см	14
190 см	13	170 см	13
185 см	12	165 см	12
180 см	11	160 см	11
175 см	10	155 см	10
170 см	9	150 см	9
165 см	8	145 см	8
160 см	7	140 см	7
155 см	6	135 см	6
150 см	5	130 см	5
145 см	4	125 см	4
140 см	3	120 см	3
135 см	2	115 см	2
130 см и ближе	1	110 см и ближе	1

Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов

Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
35	15	25	15
33	14	23	14
31	13	21	13
29	12	19	12
27	11	17	11
25	10	15	10
23	9	13	9
21	8	12	8
19	7	10	7
17	6	8	6
15	5	6	5
13	4	4	4
11	3	2	3
9 и меньше	2	0	2

2. С УКЛОНОМ НА СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Упражнение со скакалкой (за 30 сек./раз) (20 баллов)

Мужчины		Женщины	
Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
90	20	95	20
85	19	90	19
80	18	85	18
75	17	80	17
70	16	75	16
65	15	70	15
60	14	65	14
55	13	60	13
50	12	55	12
45	11	50	11
40	10	45	10
38	9	43	9
36	8	41	8
34	7	39	7
32	6	37	6
30	5	35	5
28	4	33	4
26	3	31	3
25	2	30	2
24 и меньше	1	29 и меньше	1

Упражнение на гибкость (наклон вперед, стоя на скамейке) (см) (15 бал.)

Мужчины		Женщины	
см	Баллы	см	Баллы
15 см	15	16 см	15
14 см	14	15 см	14
13 см	13	14см	13

12 см	12	13 см	12
11 см	11	12 см	11
10 см	10	11 см	10
9 см	9	10 см	9
8 см	8	9 см	8
7 см	7	8 см	7
6 см	6	7 см	6
5 см	5	6 см	5
4 см	4	5 см	4
3 см	3	4 см	3
2 см	2	3 см	2
1 см и меньше	1	2 см и меньше	1

Возраст 17-29 лет

<i>Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов</i>			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
48	15	43	15
46	14	41	14
44	13	39	13
42	12	37	12
40	11	35	11
38	10	33	10
36	9	31	9
34	8	29	8
32	7	27	7
30	6	25	6
28	5	23	5
26	4	21	4
24	3	19	3
22	2	17	2
20	1	15 и меньше	1

Возраст 30-39 лет

<i>Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов</i>			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
41	15	33	15
39	14	31	14
37	13	29	13
35	12	27	12
33	11	25	11
31	10	23	10
29	9	21	9
27	8	19	8
25	7	17	7
23	6	15	6
21	5	13	5
19	4	11	4
17	3	9	3
15	2	7	2

13 и меньше	1	5 и меньше	1
-------------	---	------------	---

Возраст 40 лет и старше

Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов

Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
35	15	25	15
33	14	23	14
31	13	21	13
29	12	19	12
27	11	17	11
25	10	15	10
23	9	13	9
21	8	12	8
19	7	10	7
17	6	8	6
15	5	6	5
13	4	4	4
11	3	2	3
9 и меньше	2	0	2

Специализация - Теория и методика спортивных игр

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши

№	Упражнения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Передача мяча 1,5-2 м над собой и далее передача мяча партнеру на высоте 5-6 м на расстояние 7-8 м (кол-во передач).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Передача мяча на высоте 1,5-2 м над собой и далее с поворотом на 180 градусов передача мяча за голову (кол-во передач)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Нападающий удар (прямо). Из зоны 4 со второй передачи игрока зоны 3 по два раза в зоны 5,6,1 (кол-во попаданий).	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
4	Верхняя подача мяча по 2 раза в зоны 1,6,5 (кол-во раз).	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
5	Передача мяча над собой (кол-во раз).	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и меньше

Девушки

№	Упражнения	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Передача мяча 1,5-2 м над собой и далее передача мяча партнеру на высоте 5-6 м на расстояние 7-8 м (кол-во передач).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Передача мяча на высоте 1,5-2 м над	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	собой и далее с поворотом на 180 градусов передача мяча за голову (кол-во передач)										
3	Нападающий удар (прямо). Из зоны 4 со второй передачи игрока зоны 3 по два раза в зоны 5,6,1 (кол-во попаданий).	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
4	Верхняя подача мяча по 2 раза в зоны 1,6,5 (кол-во раз).	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
5	Передача мяча над собой (кол-во раз).	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и меньше

БАСКЕТБОЛ

1. Перемещения 5м X 6 (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).

Для этого на площадке выделяется квадрат со сторонами 5 м и одна из сторон с обоих концов удлиняется на 50 см. Один из этих отрезков является «Стартом» и «Финишем», а другой отрезок, является местом смены направления. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист встает лицом по ходу движения у места старта (50 см. отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу игрок начинает рывок лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед вдоль следующей стороны квадрата (5 м), заступая одной ногой за ограничительный отрезок(50см), проделывает весь путь в обратном порядке (рывок лицом вперед, в защитной стойке правым боком приставным шагом, рывок спиной вперед). В момент пересечения игроком контрольной линии секундомер выключается. 2 попытки - лучший результат.

Этот тест показывает умение игрока владеть именно теми способами передвижения и бега, который используется в баскетболе.

Мужчины		Женщины	
Перемещения 5 м X 6			
Время	Баллы	Время	Баллы
9.0-8.9	25	10.2-10.4	25
9.1-9.2	24	10.5-10.6	24
9.3-9.4	23	10.7-10.8	23
9.5-9.6	22	10.9-11.0	22
9.7-9.8	21	11.2-11.4	21
9.9-10.0	20	11.2-11.4	20
10.2-10.4	19	11.5-11.6	19
10.5-10.6	18	11.7-11.8	18
10.7-10.8	17	11.9-12.0	17
10.9-11.0	16	12.2-12.4	16
11.2-11.4	15	12.2-12.4	15
11.2-11.4	14	12.5-12.6	14
11.5-11.6	13	12.7-12.8	13
11.7-11.8	12	12.9-13.0	12
11.9-12.0	11	13.2-13.3	11

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке)

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом в площадку) расположены 4 набивных мяча.

№ 1-в середине площадки в 3 м от центральной линии;

№ 2- на боковой линии в 6 м от центральной линии;

№ 3- в середине площадки в 6 м от первого мяча;

№ 4- в правом ближнем углу площадки.

С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от неё стоят 3 стойки. Одна на центральной линии, а две другие впереди и сзади от неё на расстоянии 1,5м.

Игрок начинает движение с места пересечения центральной и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к мячу № 1, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком к мячу № 2, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к мячу № 3, касается его ближней рукой и приставными шагами в защитной стойке направляется к мячу № 4. Коснувшись его правой рукой, выполняет рывок к центральной линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии – 2м), хватает его и, выполняя ведение правой рукой, движется по направлению к противоположному щиту, при этом входит в 3-х секундную зону между 2 и 3 усиком и атакует кольцо в проходе после 2-х шагов правой рукой с ударом об щит. Затем подбирает мяч и с ведение левой рукой в левую сторону выводит из области 3-х сек. зоны между лицевой линией и 1 усиком, оббегая с ведением левой рукой область 3-х сек.зоны, выполняет проход в левую сторону для атаки кольца с левой стороны, так же между 2 и 3 усиком. Атакует кольцо в проходе после двух шагов в левую сторону левой рукой. Затем, подобрав мяч, ведет его правой рукой к стойкам и выполняет между стойками при смене направления перевод с руки на руку и завершает тест атакой кольца после остановки прыжком со средней дистанции (из-за предела 3-х сек. зоны). Секундомер выключается после последнего попадания. Попадания обязательны во всех 3-х бросках. Отскочившие мячи (не попавшие в кольцо) добиваются до попадания.

Мужчины		Женщины	
Комплексное упражнение			
Время	Баллы	Время	Баллы
32.0-31.9	25	32.7-32.8	25
32.1-32.2	24	32.9-33.0	24
32.3-32.4	23	33.2-33.4	23
32.5-32.6	22	33.5-33.6	22
32.7-32.8	21	33.7-33.8	21
32.9-33.0	20	33.9-34.0	20
33.2-33.4	19	34.2-34.4	19
33.5-33.6	18	34.2-34.4	18
33.7-33.8	17	34.5-34.6	17
33.9-34.0	16	34.7-34.8	16
34.2-34.4	15	34.9-35.0	15
34.2-34.4	14	35.2-35.4	14
34.5-34.6	13	35.2-35.4	13
34.7-34.8	12	35.5-35.6	12
34.9-35.0	11	35.7-35.8	11

ГАНДБОЛ

Передача мяча за 30 сек. (25 баллов)			
Мужчины		Женщины	
Передача	Баллы	Передача	Баллы
29	25	27	25
28	24	26	24

27	23	25	23
26	22	24	22
25	21	23	21
24	20	22	20
23	19	21	19
22	18	20	18
21	17	19	17
20	16	18	16
19	15	17	15
18	14	16	14
17	13	15	13
16	12	14	12
15	11	13	11
14	12	12	12
13	11	11	11
12	10	10	10
11	9	9	9
10	8	8	8
9	7	7	7
8	6	6	6
7	5	5	5
6	4	4	4
5	3	3	3
4	2	2	2
3	1	1	1

<i>Броски мяча на точность с разбега (25 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
Попадание	Баллы	Попадание	Баллы
16	25	16	25
15	24	15	24
14	23	14	23
13	22	13	22
12	21	12	21
11	20	11	20
10	19	10	19
9	18	9	18
8	17	8	17
7	16	7	16
6	15	6	15
5	14	5	14
4	13	4	13
3	12	3	12
2	11	2	11
1	10	1	10

ХОККЕЙ
Возраст 17-29 лет

<i>Отжимание (20 баллов)</i>			
Мужчины		Мужчины	
(количество раз)	(количество раз)	(количество раз)	(количество раз)

44	20	20	20
42	19	19	19
40	18	18	18
38	17	17	17
36	16	16	16
34	15	15	15
32	14	14	14
30	13	13	13
28	12	12	12
26	11	11	11
24	10	10	10
22	9	9	9
20	8	8	8
18	7	7	7
16	6	6	6
14	5	5	5
12	4	4	4
10	3	3	3
8	2	2	2
6	1	1	1

<i>Прыжок в длину с места (15 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
240 см	15	195 см	15
235 см	14	190 см	14
230 см	13	185 см	13
225 см	12	180 см	12
220 см	11	175 см	11
215 см	10	170 см	10
210 см	9	165 см	9
205 см	8	160 см	8
200 см	7	155 см	7
195 см	6	150 см	6
190 см	5	145 см	5
185 см	4	140 см	4
180 см	3	135 см	3
175 см	2	130 см	2
170 см и ближе	1	125 см и ближе	1

<i>Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов</i>			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
48	15	43	15
46	14	41	14
44	13	39	13
42	12	37	12
40	11	35	11
38	10	33	10
36	9	31	9
34	8	29	8
32	7	27	7

30	6	25	6
28	5	23	5
26	4	21	4
24	3	19	3
22	2	17	2
20	1	15 и меньше	1

Возраст 30-39 лет

Отжимание (20 баллов)			
Мужчины		Мужчины	
(количество раз)	(количество раз)	(количество раз)	(количество раз)
32	20	20	20
31	19	19	19
30	18	18	18
29	17	17	17
28	16	16	16
27	15	15	15
26	14	14	14
25	13	13	13
24	12	12	12
23	11	11	11
22	10	10	10
21	9	9	9
20	8	8	8
18	7	7	7
16	6	6	6
14	5	5	5
12	4	4	4
10	3	3	3
8	2	2	2
6	1	1	1

Прыжок в длину с места (15 баллов)			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
220 см	15	190 см	15
215 см	14	185 см	14
210 см	13	180 см	13
205 см	12	175 см	12
200 см	11	170 см	11
195 см	10	165 см	10
190 см	9	160 см	9
185 см	8	155 см	8
180 см	7	150 см	7
175 см	6	145 см	6
170 см	5	140 см	5
165 см	4	135 см	4
160 см	3	130 см	3
155 см	2	125 см	2
150 см и ближе	1	120 см и ближе	1

Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища в положении лежа на

<i>спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов</i>			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
41	15	33	15
39	14	31	14
37	13	29	13
35	12	27	12
33	11	25	11
31	10	23	10
29	9	21	9
27	8	19	8
25	7	17	7
23	6	15	6
21	5	13	5
19	4	11	4
17	3	9	3
15	2	7	2
13 и меньше	1	5 и меньше	1

Возраст 40 лет и старше

<i>Отжимание (20 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
28	20	10	20
26	19	9	18
24	18	8	16
22	17	7	14
20	16	6	12
18	15	5	10
16	14	4	8
14	13	3	6
12	12	2	4
10	11	1	2
8	10		
6	8		
4	6		
2	4		
1	2		

<i>Прыжок в длину с места (15 баллов)</i>			
Мужчины		Женщины	
(см.)	Баллы	(см.)	Баллы
200 см	15	180 см	15
195 см	14	175 см	14
190 см	13	170 см	13
185 см	12	165 см	12
180 см	11	160 см	11
175 см	10	155 см	10
170 см	9	150 см	9
165 см	8	145 см	8
160 см	7	140 см	7
155 см	6	135 см	6

150 см	5	130 см	5
145 см	4	125 см	4
140 см	3	120 см	3
135 см	2	115 см	2
130 см и ближе	1	110 см и ближе	1

Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища в положении лежа на спине (за 60 сек./раз) – 15 баллов			
Мужчины		Женщины	
(количество раз)	Баллы	(количество раз)	Баллы
35	15	25	15
33	14	23	14
31	13	21	13
29	12	19	12
27	11	17	11
25	10	15	10
23	9	13	9
21	8	12	8
19	7	10	7
17	6	8	6
15	5	6	5
13	4	4	4
11	3	2	3
9 и меньше	2	0	2

ФУТБОЛ

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 метра в заданную половину ворот, разделенных по вертикали – 25 баллов. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем 10см за линией ворот. Абитуриент производит 16 ударов (количество попаданий).

Удары по неподвижному мячу	
Попадание	Баллы
16	25
15	24
14	23
13	22
12	21
11	20
10	19
9	18
8	17
7	16
6	15
5	14
4	13
3	12
2	11
1	10

2. Комбинированное упражнение – 25 баллов.

Абитуриент находится в центральном круге с мячом. По сигналу преподавателя он начинает жонглировать мячом ногами (3-4 касания). Уронивший мяч поднимает его для дальнейшего жонглирования с места ошибки, без помощи рук.

Затем с помощью ведения мяча обводит пять стоек и с линии штрафной площадки производит удар по воротам. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху (дается три попытки). Упражнение оценивается по потраченному времени (лучшей попытке).

<i>Комбинированное упражнение</i>	
Время (сек.)	Баллы
12,0	25
12,5	24
13,0	23
13,5	22
14,0	21
14,5	20
15,0	19
15,5	18
16,0	17
16,5	16
16,4	15
16,5	14
16,6	13
16,7	12
16,8	11
16,9	12
17,0	11
17,1	10
17,2	9
17,3	8
17,4	7
17,5	6
17,6	5
17,7	4
17,8	3
17,9	2
18,0	1

Специализация - Теория и методика единоборств

ЕДИНОБОРСТВА

ЮНОШИ

1. Технические действия:

- технический комплекс (ката, пхумсе и т.д), соответствующий квалификации спортсмена (пум, дан и т.д) (10 баллов);
- технические приемы (удары, броски и т.д) (10 балл);
- комбинации из ударов в движении вперед и назад (наступлении и отступлении) (10 балл).

2. Контрольный бой в течение 2-х минут (20 баллов).

ДЕВУШКИ

1. Технические действия:

- технический комплекс (ката, пхумсе и т.д), соответствующий квалификации спортсмена (пум, дан и т.д) (10 баллов);
- технические приемы (удары, броски и т.д) (10 балл);
- комбинации из ударов в движении вперед и назад (наступлении и отступлении) (10 балл).

2. Контрольный бой в течение 2-х минут (20 баллов).

БОРЬБА

В стойке:

1. Уметь выводить соперника из равновесия при проведении бросков.
2. Уметь выполнять основные варианты бросков.
3. Уметь проводить броски в движении.
4. Уметь проводить броски с подготовительными движениями.
5. Уметь выполнять броски в комбинации.
6. Уметь выполнять преследования соперника в стойке и партере удержаниями, удушающими болевыми приемами после броска.
7. Уметь выполнять контрприемы против основных бросков.
8. Техника выполнения захватов и способы освобождения от них.
9. Уметь проводить приемы (переворачивания, удерживания, болевые, удушающие с различными захватами).
10. Уметь выполнять варианты основных приемов.

№ задания	Баллы			
	5	3	2	1
1	5	3	2	1
2	5	3	2	1
3	5	3	2	1
4	5	3	2	1
5	5	3	2	1
6	5	3	2	1
7	5	3	2	1
8	5	3	2	1
9	5	3	2	1
10	5	3	2	1
результат	отлично	хорошо	удовлетвори тельно	0

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Виды испытаний	мужчины		женщины		мужчины		женщины	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Бег 60 м (сек.) – 10 баллов								
Баллы	«10»		«7»		«6»			
Вес до 60 кг	7,8	8,1	7,9	8,2	8,0	8,3	8,0	8,3
Вес до 70 кг	7,5	7,8	7,6	7,9	7,7	8,0	7,7	8,0
Вес до 80 кг	7,9	8,2	8,0	8,3	8,1	8,4	8,1	8,4
Вес до 90 кг	8,1	8,4	8,2	8,5	8,3	8,6	8,3	8,6
Вес свыше до 90 кг	8,4	8,7	8,5	8,8	8,6	8,9	8,6	8,9
Подтягивание на высокой перекладине хват сверху (кол-во раз)- мужчины – 15 бал.								

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)- женщины – 15 баллов						
Баллы	«15»		«8»		«4»	
Вес до 60 кг	18	30	16	20	14	10
Вес до 70 кг	17	28	15	18	13	9
Вес до 80 кг	16	25	14	15	12	7
Вес до 90 кг	15	22	13	12	11	6
Вес свыше до 90 кг	13	20	11	10	9	5
Прыжок в длину с места (м) – 10 баллов						
Баллы	«10»		«7»		«4»	
Вес до 60 кг	2,60	2,40	2,50	2,30	2,40	2,20
Вес до 70 кг	2,70	2,50	2,65	2,45	2,60	2,40
Вес до 80 кг	2,75	2,55	2,70	2,50	2,65	2,45
Вес до 90 кг	2,70	2,50	2,65	2,45	2,60	2,40
Вес свыше до 90 кг	2,65	2,45	2,60	2,40	2,50	2,30
Технические действия – 15 баллов						
рывок – 7,5 баллов						
толчок – 7,5 баллов						