

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Нормативные требования для направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)»:**

«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
Акробатика.....	5
Аэробика .....	9
Баскетбол.....	12
Биатлон.....	17
Бильярдный спорт .....	21
Бокс.....	26
Борьба вольная, греко-римская .....	28
Борьба дзюдо, самбо .....	31
Велосипедный спорт .....	34
Волейбол .....	37
Гандбол.....	41
Гимнастика.....	46
Гребля академическая .....	49
Гребля на байдарках и каноэ .....	52
Конный спорт.....	55
Конькобежный спорт .....	60
Легкая атлетика.....	63
Лыжные гонки .....	67
Парусный спорт.....	71
Плавание .....	74

Рукопашный бой, каратэ, таиландский бокс, таэквондо .....	78
Спортивная режиссура.....	82
Спортивное ориентирование.....	86
Спортивные танцы .....	89
Стрельба пулевая.....	93
Теннис .....	95
Тяжелая атлетика.....	97
У-шу.....	103
Фехтование.....	106
Фигурное катание на коньках .....	108
Футбол.....	111
Хоккей .....	115
Хоккей на траве .....	119
Шахматы .....	124

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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. Бег 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
5. 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. Бег 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
5. 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

**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 градусов.

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

**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 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. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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.

**5. Плавание 50 метров (вольный стиль)** выполняется в соответствии с правилами спортивных соревнований по плаванию (сайт ОО «Международная федерация плавания»: [www.belswimming.com](http://www.belswimming.com), раздел «Правила»).

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
<b>Акробатика</b>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. <b>Верхние – стойка на руках, с Нижние – балансирование гимнастической палки, с</b>	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>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>									
<b>Акробатические прыжки</b>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
<b>Прыжки на батуте</b>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9

Окончание таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
<b>Акробатика</b>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. Верхние – стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
Нижние – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>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>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
<b>Прыжки на батуте</b>										
4. Сальто назад с места, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0– 9,5	9,49– 9,0	8,99– 8,5	8,49– 8,0	7,99– 7,5	7,49– 7,0	6,99– 6,5	6,49– 6,0	5,99– 5,5	5,49– 5,0

### Условия выполнения контрольных упражнений

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

дому 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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.

## **Акробатика**

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

**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 также индивидуальные акробатические и хореографические элементы.

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

1. Техника исполнения элементов.

2. Артистизм (хореография, индивидуальные акробатические прыжки).

3. Сложность.

### **Акробатические прыжки**

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

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

### **6. Выполнение комбинаций.**

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

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

### **Прыжки на батуте**

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

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 АЭРОБИКЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удержание угла в висе, с	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
5. Шпагат, см – поперечный	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–18	–20
– правой	–1	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–20
– левой	–1	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–20
6. Базовая аэробика, балл	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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20	16	12	10	8	6	4	3	2	1
5. Шпагат, см – поперечный	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–18	–20
– правой	–1	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–20
– левой	–1	–2	–4	–6	–8	–10	–12	–14	–16	–20
6. Базовая аэробика, 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». Кажд-

дому 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Удержание угла в висе (юноши)** выполняется на гимнастической стенке подняв прямые ноги до горизонтального положения. Секундомер включается одновременно с принятием положения. При опускании ног на 5°, секундомер выключается. Сгибание ног не допускается. На упражнение дается одна попытка, повторение не разрешается.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).** Из упора лежа выполнить сгибание и разгибание рук. Локти свободно проходят вдоль туловища, упор на локти не допускается. Выполнять опускание туловища до расстояния не более 10 см от пола. Ноги выпрямлены и соединены. Голова удерживается прямо, на одной линии с позвоночным столбом. Движения с прогибаниями в тазобедренных суставах и суставах позвоночника не засчитываются.

5. **Шпагат** предлагается выполнить поочередно – три шпагата. Продольный – правая нога впереди, продольный – левая нога впереди и поперечный шпагат. Определяется расстояние от нижней лобковой точки до пола с помощью измерительной линейки. При выполнении шпагатов ноги должны быть выпрямлены, руками можно опираться о пол. Фиксировать положение шпагата в течение 2 секунд.

#### 6. **Базовая аэробика**

Выполнить связки упражнений базовой аэробики (не менее 8×8), включающие в себя не менее 7 разновидностей шагов и 4 элементов трудности.

Общая оценка выводится путем сложения оценок за технику и артистичность с округлением до 1 балла.

<b>Оценка</b>	<b>Оценка техники выполнения</b>
<b>5</b>	Отсутствие заметных ошибок или 1–3 мелкие ошибки
<b>4</b>	4–8 мелких ошибок или 2 значительные
<b>3</b>	9–12 мелких ошибок или 3–4 значительные
<b>2</b>	16–28 мелких ошибок (по 2–3 ошибки на каждые 8 счетов) или 5–8 значительных
<b>1</b>	Выполнение более половины движений с мелкими или значительными ошибками

<b>Оценка</b>	<b>Оценка артистичности выполнения</b>
<b>5</b>	Безукоризненная артистичность или 1–3 момента потери контакта со зрителем или недостаточной артистичности
<b>4</b>	4–5 моментов или в течение 8 счетов потеря контакта со зрителем, недостаточная выразительность, без энтузиазма, неуверенно
<b>3</b>	В течение 2×8 –3×8 счетов отсутствие контакта со зрителями, недостаток энергии, энтузиазма
<b>2</b>	Половина движений выполняется с отсутствием контакта со зрителями или с недостаточной выразительностью и энтузиазмом
<b>1</b>	Более половины или все движения выполняются с отсутствием контакта со зрителями, недостаток выразительности и неуверенно

**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. 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Челночный бег, с	24,0	24,2	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) с расстояния 5,5 м, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Челночный бег, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Броски с дистанции.** Юноши (из 3-очковой зоны) и девушки (с расстояния 5,5 м) выполняют по два броска с 5 точек. Первая точка находится с правой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту, вторая – с правой стороны от щита под углом 45° по отношению к щиту, третья – напротив щита под углом 90°, четвертая – с левой стороны от щита под углом 45°, пятая – с левой стороны от щита под углом 180° по отношению к щиту (см. рисунок 1).

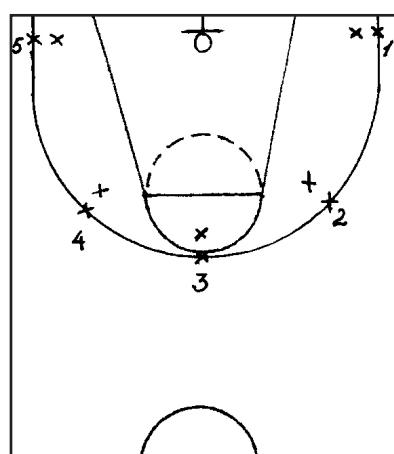


Рисунок 1

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

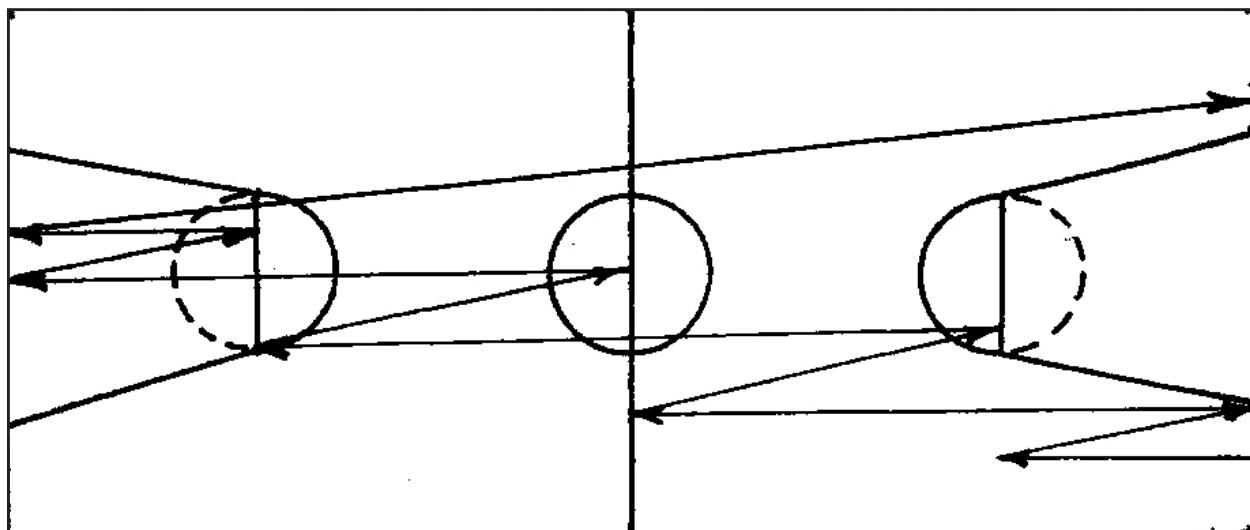


Рисунок 2

## 6. Двусторонняя игра

### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
1	Выставляется за неправильное ведение (двойное ведение), выполнение неточных передач партнерам, выполнение нерезультативных бросков по кольцу	Выставляется на не выполнение 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 освобождаться 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 различном их сочетании	Выставляется за знание принципов построения личной и зонной систем защиты; умение опекать нападающего, взаимодействия 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, взаимодействия с партнерами по команде при выборе одной из вышеуказанных систем защиты (по заданию преподавателя)

<b>Баллы</b>	<b>Оценка за выполнение технических действий</b>	<b>Оценка игры в нападении</b>	<b>Оценка игры в защите</b>
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 опекать нападающего, взаимодействуя с партнерами по команде при выборе одной из вышеуказанных систем защиты (по заданию преподавателя)
8	Иметь устойчивые навыки точных и своевременных передач, выхода на свободное место для получения и атаки кольца. Применять все виды бросков	Выставляется за понимание быстрого перехода с позиционного нападения к быстрому прорыву. Иметь устойчивый навык точной и своевременной передачи. Владеть разнообразными бросками по кольцу	Выставляется за умение переходить от различных систем зонной защиты к прессингу. Умение своевременно блокировать броски по кольцу, отбирать мяч у противника и переходить в контратаку
9	Выставляется за правильное выполнение технических приемов (ведение, передачи, броски по кольцу), а также передвижение в защите и нападении	Выставляется за умение при игре в позиционном нападении взаимодействовать с одним и двумя центровыми. Уметь правильно выполнить заслоны и переключения	Выставляется за умение разрушать тактические ходы и комбинации противника, опережать атаку. Знать и применять все виды зонной защиты
10	Выставляется за умение применять различные технико-тактические действия, соответствующие игровой ситуации	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации. Знать и уметь применять позиционное нападение и быстрый прорыв 2, 3 и 5 игроков	Выставляется за умение по заданию преподавателя выполнять все виды защиты (зонная, прессинг, зонный прессинг, смешанная). Уметь разрушать тактические действия противника, а также молниеносно организовать быстрый отрыв своей команды

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Кросс 3000 м со стрельбой, мин	14,50	15,10	15,30	15,50	16,10	16,30	16,50	17,10	17,30	17,50 и бо- лее
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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Кросс 1800 м со стрельбой, мин	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,50	14,10	14,30	14,50	15,10 и бо- лее
5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок, 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
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. *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 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Кросс 3000 м (юноши) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 1 км – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 2 км – стрельба из положения стоя. Оружие находится на огневом рубеже. Длина штрафного круга – 70 м. Время фиксируется с учетом прохождения штрафных кругов за промахи в стрельбе. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. При выполнении норматива на оценку «0» участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка «0» баллов.

**Кросс 1800 м (девушки) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 600 м – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 1200 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 участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется «0» баллов. При выполнении норматива на оценку «0» участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка «0» баллов.

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

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

### **Критерии оценки:**

**10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
<b>Снукер</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пул</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пирамида</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов или	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	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
6. Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
<b>Снукер</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пул</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пирамида</b>										
4. Сыграть клапштос (из 12), кол-во результативных ударов или	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	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». Кажд-

дому 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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.

### **Снукер**

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

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

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

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

### Пул

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

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

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

### Пирамида

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

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удары и защиты в перчатках в паре с партнером, кол-во замечаний	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и бо- льше
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и бо- льше	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и ме- нее
6. Удары по мешку за 10 с (до 81 кг / свыше 81 кг), кол-во раз	65 / 60	60 / 56	56 / 52	52 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 35	35 / 30	30 / 25 и ме- нее
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Удары и защиты в перчатках в паре с партнером, кол-во замечаний	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и бо- льше
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и бо- льше	9	8	7	6	5	4	3	2	1 и ме- нее
6. Удары, по мешку за 10 с (до 75 кг / свыше 75 кг), кол-во раз	55 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 36	36 / 32	32 / 30	30 / 25	25 / 20	20 / 15 и ме- нее

**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 градусов.

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

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

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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 и защиты в перчатках в паре с партнером.** Упражнение выполняется при работе в парах в условных и вольных боях в соревновательной обстановке. Количество замечаний определяется рефери в ринге и экспертной комиссией.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Броски 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 90 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– свыше 90 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0
5. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) из и.п. – упор головой в ковер, с										
– до 70 кг	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
6. Демонстрация технических действий в стойке и партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Броски манекена через бедро 10 раз, с										
– до 65 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– до 80 кг	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
– свыше 80 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п. – упор головой в ковер, с										
– до 65 кг	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
– до 80 кг	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
– свыше 80 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
6. Демонстрация технических действий в стойке и партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *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 градусов.

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

2. *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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Броски манекена прогибом 10 раз (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

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

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

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

**6. Демонстрация технических действий в стойке и партере**

**Переводы:** рывком, нырком, вращением.

**Сваливания:** сбиванием, скручиванием.

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

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

**Комбинации:** 2–3 комбинации приемов по заданию экзаменаторов.

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Броски 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 90 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– свыше 90 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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Броски манекена через бедро 10 раз, с										
– до 65 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0
– до 80 кг	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
– свыше 80 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. *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 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. *Броски манекена прогибом 10 раз (юноши)* выполняются на борцовском ковре или татами. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение, в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

*Броски манекена через бедро 10 раз (девушки)* выполняются на борцовском ковре или татами. Каждому участнику предоставляется одна по-

пытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом согласно требованиям к выполнению броска через бедро на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение, в плоскости, перпендикулярной поверхности ковра.

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

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

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

**Комбинации:** по заданию экзаменаторов однонаправленные или разнонаправленные.

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

#### **6. Демонстрация технических действий лежа**

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

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

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

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

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТРЕНАРСКАЯ 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. 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
5. а) Гит с ходу 200 м, с	13,00	13,20	13,40	13,70	14,00	14,30	14,70	15,10	15,50	16,00 и более
5. б) Педалирова- ние максимальной интенсивности с ходу за 10 с, кол-во оборотов	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6. а) Гонка пре- следования 2000 м, мин, с	2.40,0	2.42,0	2.44,0	2.47,0	2.50,0	2.53,0	2.56,0	3.00,0	3.04,0	3.08,0 и более
6. б) Педалирова- ние 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 ту- ловища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Гит с ходу 200 м, с 5. б) Педалирование максимальной интенсивности с ходу за 10 с, кол-во оборотов	14,50 31	14,70 30	14,90 29	15,20 28	15,50 27	15,70 26	16,00 25	16,40 24	16,80 23	17,20 и более 22
6. а) Гонка преследования 2000 м, мин, с 6. б) Педалирование на велостанке с места за 10 мин, кол-во оборотов	2.56,0 1200	2.58,0 1140	3.00,0 1080	3.03,0 1020	3.06,0 960	3.09,0 900	3.12,0 840	3.16,0 780	3.20,0 720	3.24,0 и более 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 градусов.

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

2. *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.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

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

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

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

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, кол-во раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, кол-во раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, кол-во раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, кол-во раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 подборо-

док 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м.** Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метров. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи абитуриент выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

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

#### **Критерии оценки:**

**10 – 20** передач выполнены без погрешностей в технике;

**9 – 20** передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;

**8 – 20** передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;

**7 – 20** передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;

**6 – 19** передач выполнены без технических ошибок;

**5 – 18** передач выполнены без ошибок в технике;

**4 – 17** передач выполнены без ошибок в технике;

3 – 16 передач выполнены без ошибок в технике;

2 – 15 передач выполнены без ошибок в технике;

1 – 14 передач выполнены без ошибок в технике.

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

### Критерии оценки:

10 – сильный нападающий удар выполнен технически безупречно;

9 – сильный нападающий удар с небольшим отклонением в техническом исполнении;

8 – два нападающих удара выполнены не сильно или сильный нападающий удар произведен в линию, разделяющие зоны 1, 6, 5;

7 – одна ошибка (касание сетки, удар в аут, удар не в зону, названную экзаминатором, удар в антенну) в исполнении нападающих ударов;

6 – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;

5 – четыре нападающих удара выполнены технически правильно;

4 – три технически правильно выполненных нападающих удара;

3 – три нападающих удара, выполненные не сильно и технически неправильно;

2 – два технически правильно выполненных нападающих удара;

1 – один нападающий удар.

### 6. **Двусторонняя игра**

#### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Балл	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	Во время игры экзаменующийся не смог ни разу выполнить подачу через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неумения выбрать место для приема подачи и невладения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и не перебивает мяч через сетку ни разу
2	Подача выполняется простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. Во время игры не сделано 8 подач	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т. д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении, приземлении) и не попадает в площадку ни одного раза
3	Подача выполняется простым способом (см. 2). За игру не сделано 7 подач	Прием осуществляется технически неправильно (см. 2). За игру не принято 5 подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но имеются ошибки в разбеге. За игру мяч после удара попадает в площадку 2 раза

Окончание таблицы

Балл	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
4	Подача выполняется простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но за игру не сделано 6 подач	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято 4 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но имеет ошибки в согласовании движения рук и ног в фазе прыжка
5	Подача выполняется простым способом (см. 2) с тактической направленностью, но за игру не сделано 5 подач	После приема игроком мяча сверху или снизу связующий выполняет вторую передачу снизу в площади нападения, за игру не принято 4 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но несвоевременно выходит под мяч
6	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но за игру не сделано 4 подачи	Вторая передача после приема подачи игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения, за игру не принято 3 подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет нападающий удар с ошибками в ударном движении по мячу
7	Подается простая и сильная подача с четкой тактической направленностью, но за игру не сделано 3 подачи	Игрок принимает мяч и доводит точно связующему игроку, но за игру не принято 2 подачи	Игрок выполняет сильный и точный нападающий удар с тактической направленностью, при этом отсутствует захлестывающее движение кистью
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не сделано 2 подачи	Игрок своевременно и точно выходит под мяч, доводит мяч до связующего игрока во вторую зону, но за игру может не принять один раз	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией, но при этом отсутствует акцентированное сопровождение удара туловищем
9	Подача выполняется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не сделана одна подача	Игрок своевременно и точно выходит под мяч, выполняет прием сверху или снизу и доводит мяч до связующего игрока.	То же, что и 10, но мяч перебивается с касанием сетки или блока
10	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) безупречно технически и тактически грамотно. Во время игры не потеряно ни одной подачи	Игрок выполняет свободно и непринужденно точный прием подачи мяча сверху или снизу во вторую зону связующему игроку. После приема организована комбинационная игра в нападении	Игрок, в зависимости от игрового амплуа, перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии и владеет нападающим ударом с задней линии

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
<b>Для полевых игроков</b>										
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность после ведения, с	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для вратарей</b>										
4. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
5. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для полевых игроков</b>										
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность после ведения, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для вратарей</b>										
4. Выпады с касанием стоек ворот, с	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
5. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 градусов.

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

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

енту 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 метров (девушки), 1500 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. Броски мяча на точность с разбега (полевые игроки)** в опорном положении исполняются с разбега в 3 шага с 9-метровой линии (с центральной позиции) в мишень размером  $60 \times 60$  сантиметров, размещенную в углу ворот.

**Выпады с касанием стоек ворот (вратари).** Вратарь становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот. Последовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

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

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

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

## **6. Двусторонняя игра**

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

**10** – выставляется за умение систематически нарушать взаимодействие игроков, срывать индивидуальные и коллективные перемещения нападающих, уходить от опекуна на встречном движении, применять активные решения индивидуальной импровизации;

- 9 – выставляется за умение разрушать тактические ходы и комбинации, опережать атаку, своевременно блокировать броски по воротам, вести активную игру в глубине обороны противника (у 6-метровой линии);
- 8 – выставляется за умение своевременно блокировать броски по воротам, отбирать мяч у противника и переходить в контратаку, владеть разнообразными бросками по воротам, применять в борьбе с активным защитником различные заслоны, «уводы», «стяжки»;
- 7 – выставляется за умение занимать правильную позицию создавать численное преимущество, опережать нападающих и осуществлять связь с вратарем, выполнять перемещения (продольные, поперечные, скрестные) по ширине и глубине площадки как с мячом, так и без мяча, выполнять постановку заслонов;
- 6 – выставляется за умение опекать нападающего без мяча и с мячом, своевременно выходить на бьющего игрока, выполнять перехваты мяча, ложные боковые движения перед получением мяча, держать «своего» защитника в состоянии постоянного напряжения, затруднять ему «страховку» партнера;
- 5 – выставляется за умение занимать правильную позицию, выполнять боковые перемещения, блокировать «бросающую» руку, в любой момент атаки быть предельно собранным, ждать передачи от партнера даже в отсутствии зрительной связи с ним.
- 4 – выставляется за умение быстро, без лишних финтов и ведения, передавать мяч, бросать в ворота рационально ориентируясь на расположение защитников и вратаря;
- 3 – выставляется за умение выполнять боковые перемещения, «связывание» нападающего, без лишних финтов и ведения передавать мяч, выполнять броски в ворота в опорном и безопорном положениях;
- 2 – выставляется за умение занять правильную позицию, выполнять боковые перемещения и выходы, выполнять передачу и бросок мяча в опорном и безопорном положениях;
- 1 – выставляется за ведение мяча двумя руками, передачу и бросок мяча одним из способов, умение занимать правильную позицию и выполнять боковые перемещения.

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

- 10 – выставляется за умение занимать правильную позицию в воротах, играть на выходах при атаке с линии по центру и на флангах, действовать при назначении 7-метрового штрафного и 9-метрового свободного бросков; применять отвлекающие действия; взаимодействовать с защитниками; играть на перехвате; организовывать контратаку; действовать в качестве полевого игрока;

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
<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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
<b>Гимнастика спортивная</b>										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2 и менее
5. Вольные упражнения	10,0— 9,5	9,49— 9,0	8,99— 8,5	8,49— 8,0	7,99— 7,5	7,49— 7,0	6,99— 6,5	6,49— 6,0	5,99— 5,5	5,49— 5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0— 9,5	9,49— 9,0	8,99— 8,5	8,49— 8,0	7,99— 7,5	7,49— 7,0	6,99— 6,5	6,49— 6,0	5,99— 5,5	5,49— 5,0
<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. *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 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 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.

## Гимнастика спортивная

4. *Стойка на руках* выполняется на полу, необходима четкая фиксация вертикального положения без смещения рук. Допускается любое положение ног. Каждому участнику предоставляется 2 попытки подряд. В экзаменационный лист вносится лучший результат.

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

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

### **Гимнастика художественная**

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

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

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**(ТРЕНИЕРСКАЯ 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, кол-во раз										
до 72,5 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
свыше 72,5 кг	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
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	2.30,0 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	2.00,0 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	2.30,0 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	1.58,0 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	4.35,0 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	4.30,0 и более
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, кол-во раз										
до 59 кг	80	70	60	50	40	30	20	10	8	5
свыше 59 кг	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
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	2.26,0 и больше
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	2.16,0 и больше
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	2.26,0 и больше
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	2.14,0 и больше
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	5.15,0 и больше
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	5.05,0 и больше

### 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 градусов.

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

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

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг).** В исходном положении спортсмен 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 градусов. 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 участника и его экипировка должна соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему в экзаменацонный лист выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**6. Гребля 1000 м на тренажере «Concept II»** выполняется на тренажере «Concept II, model E,D» (США). 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**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	150	140	130	120	100	80	70	60	50	40
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	1.50,0	1.52,0	1.55,0	1.57,0	1.59,0	2.01,0	2.03,0	2.05,0	2.07,0	2.10,0 и более
Каноэ одиночка, С-1	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.08,0	2.12,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.30,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1, мин	0.38,0	0.38,5	0.39,5	0.40,5	0.41,0	0.42,0	0.43,5	0.44,0	0.44,5	0.46,0 и более
Каноэ одиночка, С-1, мин	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.50,0	0.52,5	0.54,0	0.56,0	0.58,0 и более
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	2.01,0	2.02,0	2.04,0	2.06,0	2.10,0	2.14,0	2.18,0	2.22,0	2.26,0	2.30,0 и более
Каноэ одиночка, С-1	2.50,0	3.00,0	3.10,0	3.20,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.40,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка одиночка, К-1	0.44,0	0.44,5	0.45,5	0.46,5	0.47,0	0.47,5	0.48,5	0.49,0	0.50,0	0.51,5 и более
Каноэ одиночка, С-1	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.50,0	2.05,0	2.10,0 и более

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **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 градусов.

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

2. **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.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. **Жим штанги 2 минуты (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг).** В исходном положении спортсмен 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 градусов. 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 бег нарушений движений за 2 минуты.

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО КОННУМУ 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. Бег 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Повиновение ло- шади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Техника по- садки и управления лошадью в выездке, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) Техника по- садки и управления лошадью в конкурсе, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание ту- ловища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Повиновение ло- шади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) Техника по- садки и управления лошадью в выездке, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) Техника по- садки и управления лошадью в конкурсе, 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>Выездка</b>										
6. Техника выполнения элементов высшей школы по сокращенной программе уровня «Малый приз», %	70	68	65	63	61	59	56	52	48	менее 48
<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. **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 градусов.

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

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

енту 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 метров (девушки), 1500 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. ***Повиновение лошади.*** Главным критерием повиновения лошади является выполнение основных требований при исполнении конкурсного 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 оцениваются в процессе выполнения нормативов выездки. Всадник должен хорошо уравновешен, с гибким пояснично-крестцовым отделом. Его бедра и шенкеля сохраняют стабильное положение и опущены вниз. Верхняя часть корпуса держится прямо и непринужденно, кисти 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 2 балла на данном упражнении.

5. б) ***Техника посадки и управления лошадью в конкурсе.*** Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошадью производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту. Посадка и управление лошадью оцениваются в процессе выполнения нормативов в конкурсе. 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 упоров в колене. Рука всадника от локтя к поводу и до рта лошади должны всегда (даже в 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 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 участнику предоставляется 1 попытка. Оценка элементов 1–10 производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту (выездка). Результат подсчитывается в процентах от суммы набранных баллов. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

### **Последовательность выполнения упражнений**

1. Въезд на собранном галопе;

Х – остановка, приветствие.

Продолжение собранной рысью;

С – ездой направо.

2. MXK – перемена направления на прибавленной рыси;

KF – собранная рысь.

3. FB – плечом внутрь налево.

4. B – волт налево (диаметр 8 м).

5. BG – принимание налево;

CMG – собранная рысь.

6. G – остановка, осаживание 4 шага, продолжение галопом с левой ноги;

Н – ездой налево.

7. SF – перемена направления на среднем галопе;

F – перемена ноги.

8. FAD – собранный галоп;

DB – принимание 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;

Х – остановка, неподвижность, приветствие.

**6. Конкур (преодоление препятствий): оценка техники и стиля во время преодоления маршрута, состоящего из трех одиночных препятствий и системы из двух препятствий.** Выполняется на огороженном конкурном поле с песчаным или травяным покрытием. Каждому участни-

ку предоставляется 1 попытка. Высота препятствий до 110 сантиметров. Техника и стиль прыжка оцениваются по 10-балльной шкале, максимальная сумма баллов – 50. За каждый отказ лошади от прыжка снимается 3 балла, за каждое разрушение препятствия снимается 4 балла; кроме этого баллы могут сниматься за неправильное применение средств управления, недостатки в посадке всадника, грубое обращение с лошадью. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

*Примечание.* Нормативы 4, 5а, 5б, 6 оцениваются в процессе выполнения нормативов выездки или конкура 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. Бег 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. 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	172	182 и менее
6. а) Бег на коньках 1500 м, мин	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	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. Бег 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. 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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) 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. а) 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	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 ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 метров (юноши)* выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нару-

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

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

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

5. б) **Прыжок в длину с места (юноши и 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 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 «Минск-Арена», по правилам соревнований в конькобежном спорте. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. 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, многооборья	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Группа бега на средние и длинные дистанции	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Продолжение таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Группа метаний и толкания ядра	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6. Прыжок в длину с места, м										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,65	2,55	2,45
Группа бега на средние и длинные дистанции	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	2,35	2,25
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,15	2,05
Группа метаний и толкания ядра	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,50	2,40
Девушки										
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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Основной вид по выбору										
100 м, с	12,5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,3	17,0	17,5
200 м, с	25,9	26,6	27,5	28,5	29,0	31,0	31,7	32,4	35,0	35,4
400 м, с	58,2	1.00,0	1.02,0	1.04,0	1.06,0	1.09,0	1.11,0	1.13,0	1.22,0	1.25,0
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,0	2.31,0	2.36,0	2.42,0	2.47,0	2.53,0	3.15,0	3.22,0
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	4.59,0	5.10,0	5.26,0	5.42,0	5.48,0	5.55,0	6.25,0	6.35,0
5000 м, мин	17.30,0	18.00,0	18.40,0	19.20,0	20.20,0	21.20,0	21.60,0	22.10,0	24.30,0	25.50,0
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	22,2
400 с с/б, мин	1.05,2	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.27,0	1.29,0
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

Окончание таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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, многооборья	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Группа бега на средние и длинные дистанции	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Группа метаний и толкания ядра	15	14	13	12	10	11	9	8	7	6
6. Прыжок в длину с места, м										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многооборья	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,05	1,95
Группа бега на средние и длинные дистанции	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,85	1,75
Группа бега на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбы	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,75	1,65
Группа метаний и толкания ядра	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,00	1,90

**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 подборо-

док 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Основной вид легкой атлетики.** Виды легкой атлетики выполняются на стадионе, метательном поле БГУФК, легкоатлетическом манеже 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°. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) участнику в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов. Абитуриенту до выпуска снаряда из рук не разрешается двигаться с места.

**6. Прыжок в длину с места** проводится в секторе для прыжков в длину. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) участнику в графу «Результат» выставляется 0.

**Примечание.** При совпадении норматива основного вида с общими нормативами (100 м, 1500 (1000) м), абитуриентом выполняется норматив по требованиям основного вида. В этом случае, общее количество контрольных упражнений, выполняемых абитуриентом – пять.

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, еди- ницы 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. 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) Передви- жение на лыже- роллерах 3000 м (свободный стиль), мин	6,30	6,45	7,00	7,15	7,30	7,45	8,00	8,15	8,30	8,45 и более
5. Имитация тех- ники поперемен- ного двухшажного хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация тех- ники одновремен- ного двухшажного конькового хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание ту- ловища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. 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

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. б) Передвижение на лыжероллерах 2000 м (свободный стиль), мин	5,15	5,30	5,45	6,00	6,15	6,30	6,45	7,00	7,15	7,30 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

### 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 градусов.

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

2. *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.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. 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 участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. При выполнении норматива кроссового бега на оценку 0 участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка 0 баллов.

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

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

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

### **Критерии оценки:**

- 10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;
- 9** – выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений, при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;
- 8** – выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;

- 7** – выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;
- 6** – выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок в работе рук и ног, согласованности движений;
- 5** – выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии незначительных ошибок в технике точка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;
- 4** – выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствии работы туловища, плавности и законченности движений;
- 3** – выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствии естественности и законченности движений;
- 2** – выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;
- 1** – выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

*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	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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Откренивание, поза № 5, мин	3.00,0	2.45,0	2.30,0	2.15,0	2.00,0	1.40,0	1.20,0	1.00,0	0.45,0	0.30,0 и ме- нее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	40 и боль- ше
6. Контрольная гон- ка, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–21	14–16	11–15	8–10	5–7	5 и ниже
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание ту- ловища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Откренивание, поза № 5, мин	2.45,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.30,0	1.15,0	1.00,0	0.45,0	0.30,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	40 и боль- ше
6. Контрольная гон- ка, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–21	14–16	11–15	8–10	5–7	5 и ниже

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 суста-

вах, 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 градусов.

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

2. **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.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. **Откренивание, поза № 5** выполняется из исходного положения «вис сидя», колени находятся над серединой гимнастической скамейки (или палубой яхты), руки скрестно перед грудью, ладони на плечах. Угол в коленях и тазобедренном суставе составляет не менее  $135^\circ$ , стопы ног зафиксированы. Результат определяется по времени «удержания» тела в исходном положении. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

5. **Тест «Старт».** Стартовая линия длинной 75–100 метров, ограниченная буйком и вехой над судейским судном. Стартовая процедура – 3 минуты. Оценивается суммарное время опоздания по 5 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, правильности выбора места старта и его своевременности, тактики на лавировке и полных курсах относитель-

но ветра и соперников, своевременного реагирования на изменения ветра, правильности выполнения поворотов оверштаг и фордевинд, огибания знаков. Результат гонки определяется путем экспертной оценки.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	25,00	25,50	26,00	26,50	27,00	27,50	28,00	28,50	29,00	30,50
100 м	55,00	57,00	59,00	1.01,00	1.03,00	1.05,00	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00
Брасс										
50 м	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,00	35,50	36,00	36,50	37,50
100 м	1.08,00	1.10,00	1.12,00	1.14,00	1.16,00	1.18,00	1.20,00	1.22,00	1.24,00	1.26,00
Баттерфляй										
50 м	26,50	27,50	28,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	32,50	33,50
100 м	59,50	1.01,50	1.03,50	1.05,50	1.07,50	1.09,50	1.11,50	1.13,50	1.15,50	1.17,50
На спине										
50 м	29,00	30,00	31,00	32,00	32,50	33,00	33,50	34,00	34,50	35,00
100 м	1.03,00	1.05,00	1.07,00	1.09,00	1.11,00	1.13,00	1.15,00	1.17,00	1.19,00	1.21,00
5. Плавание на дистанцию 400 м избранным способом с учетом времени, мин										
Вольный стиль	4.20,00	4.35,00	4.50,00	5.00,00	5.10,00	5.20,00	5.30,00	5.40,00	5.50,00	6.00,00
Брасс	5.28,00	5.43,00	5.58,00	6.08,00	6.18,00	6.28,00	6.38,00	6.48,00	6.58,00	7.08,00
На спине	4.46,00	5.01,00	5.16,00	5.26,00	5.36,00	5.46,00	5.56,00	6.06,00	6.16,00	6.26,00
Баттерфляй	4.46,00	5.01,00	5.16,00	5.26,00	5.36,00	5.46,00	5.56,00	6.06,00	6.16,00	6.26,00
Комплексное плавание	4.52,00	5.07,00	5.23,00	5.33,00	5.43,00	5.53,00	6.03,00	6.13,00	6.23,00	6.33,00
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м с учетом времени, мин										
Вольный стиль										
50 м	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	33,00
100 м	1.02,00	1.04,00	1.06,00	1.08,00	1.10,00	1.12,00	1.14,00	1.16,00	1.18,00	1.20,00
Брасс										
50 м	35,00	36,00	37,00	38,00	39,00	39,50	40,00	40,50	41,00	41,50
100 м	1.17,00	1.19,00	1.21,00	1.23,00	1.25,00	1.27,00	1.29,00	1.31,00	1.33,00	1.35,00
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 м избранным способом, мин										
Вольный стиль	4.45,00	5.00,00	5.15,00	5.25,00	5.35,00	5.45,00	5.55,00	6.05,00	6.15,00	6.25,00
Брасс	6.06,00	6.21,00	6.36,00	6.46,00	6.56,00	7.06,00	7.16,00	7.26,00	7.36,00	7.46,00
На спине	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
Баттерфляй	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
Комплексное плавание	5.32,00	5.47,00	6.02,00	6.12,00	6.22,00	6.32,00	6.42,00	6.52,00	7.02,00	7.12,00
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **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 градусов.

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

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

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 или 100 м** с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

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

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

### **Экспертная оценка технической подготовленности в комплексном плавании**

- 10** – выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений;
- 9** – выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений;
- 8** – выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов;

- 7** – выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике 2 способов плавания;
- 6** – выставляется за правильное в целом согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике 4 способов плавания;
- 5** – выставляется за проплыивание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике;
- 4** – выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике;
- 3** – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике 2 способов плавания;
- 2** – выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4 способов, нарушение правил соревнований;
- 1** – выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания или незавершение дистанции.

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Базовая техника из- бранных видов, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная тех- ника 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 поеди- нок, 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 туло- вища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Базовая техника из- бранных видов, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная тех- ника 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 поеди- нок, 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Базовая техника избранного вида.** Демонстрация базовой техники избранного вида спортивно-боевых единоборств включает технику атакующих, защитных и контратакующих действий.

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

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

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

Абитуриенты, специализирующиеся в рукопашном бое, выполняют учебные задания по обезоруживанию условного противника. В исходном положении экзаменуемый находится спиной к «сопернику». По команде

экзаменатора, одновременно с началом атаки, экзаменуемый поворачивается лицом к «сопернику» и выполняет прием (защита, обезоруживание). Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

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

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

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

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

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

- 10** – высокоэффективное выполнение приема (задания);
- 9** – при высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях;
- 8** – при выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения;
- 7** – при выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах;
- 6** – при выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно;
- 5** – при выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью;
- 4** – отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведшие к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений;

**3** – низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания;

**2** – выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению;

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

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**(СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА)»**

**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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Воспроизведение заданного ритмического рисунка (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сценическая речь (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двигательная композиция (экспертная оценка), балл	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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Воспроизведение заданного ритмического рисунка (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сценическая речь (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двигательная композиция (экспертная оценка), 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 мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. *Воспроизведение заданного ритмического рисунка* выполняется отстукиванием или хлопками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Защтыивается количество тактов.

## Критерии оценки:

**10** – 4 такта без нарушения ритма;

**9** – 4 такта с незначительным нарушением ритма;

**8** – 3 такта без нарушения ритма;

- 7** – 3 такта с незначительным нарушением ритма;
- 6** – 2 такта без нарушения ритма;
- 5** – 2 такта с незначительным нарушением ритма;
- 4** – 2 такта со значительным нарушением ритма;
- 3** – 1 такт без нарушения ритма;
- 2** – 1 такт с незначительным нарушением ритма;
- 1** – 1 такт со значительным нарушением ритма.

**5. Сценическая речь.** Быть готовым читать наизусть стихотворение, басню, прозаический отрывок. Подготовить произведения каждого жанра.

### **Критерии оценки:**

**10** – абитуриент владеет отличными голосовыми данными и дикцией. Исполнение литературного произведения продуманное, эмоциональное. Создан сценический образ, проявлен темперамент, обаяние, артистизм.

**9** – абитуриент владеет хорошими голосовыми данными и дикцией. Литературное произведение исполняется уверенно, выразительно, эмоционально.

**8** – абитуриент владеет неплохими голосовыми данными и дикцией. Исполнение произведения уверенное, выразительное.

**7** – абитуриент владеет неплохими голосовыми данными и дикцией. Произведение исполняется уверенно, но недостаточно выразительно.

**6** – абитуриент владеет средними голосовыми данными и дикцией. Произведение исполняется четко, но недостаточно выразительно. При исполнении допущена ошибка.

**5** – абитуриент владеет средними голосовыми данными и дикцией. Произношение требует коррекции. Произведение исполнено неуверенно, допущены ошибки.

**4** – голосовые данные и дикция абитуриента ниже среднего уровня. Произведение исполнено неуверенно, не выразительно с остановкой, допущены ошибки.

**3** – голосовые данные и дикция абитуриента ниже среднего уровня. Исполнение неуверенное. Абитуриент не точно помнит текст произведения, делает остановки, много ошибок.

**2** – голосовые данные абитуриента ниже среднего уровня, плохая дикция. Произведение исполняется вяло, невыразительно с большим количеством остановок и ошибок.

**1** – голосовые данные абитуриента ниже среднего уровня, плохая дикция. Исполнение вялое, невыразительно с большим количеством остановок и ошибок, смысл не понятен. Сценический темперамент и эмоциональность отсутствуют.

6. **Двигательная композиция** составляется и выполняется на отрывок заданной музыки в соответствии с ее характером (лирическая, комическая, героическая, драматическая), мелодией и ритмом. Необходимо создать образ, используя воображение и фантазию с обязательным включением элементов на гибкость. Осуществляется экспертная оценка с учетом техники исполнения.

### **Критерии оценки:**

**10** – полное соответствие движений характеру и ритму музыки при безуокуризной технике исполнения;

**9** – незначительное отклонение от правильной техники движений при соответствии их характеру и ритму музыкального произведения;

**8** – незначительное несоответствие движений характеру и ритму музыкального произведения при правильной технике исполнения;

**7** – незначительное несоответствие движений характеру и ритму музыкального произведения при недостаточной выразительности;

**6** – значительные ошибки в технике выполнения при незначительном несоответствии движений характеру и ритму музыкального произведения;

**5** – значительное несоответствие ритма движений характеру музыкального произведения;

**4** – значительное несоответствие характера движения музыкальному произведению;

**3** – грубые ошибки в технике выполнения движений, исполнение не выразительное;

**2** – несоответствие характера и ритма движений музыкальному произведению;

**1** – несоответствие характера и ритма движений музыкальному произведению при грубых ошибках в технике их выполнения, отсутствие видения персонажа.

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Техника движения по точному азимуту, м	выход на КП с ошибкой до 2 м	выход на КП с ошибкой до 4 м	выход на КП с ошибкой до 6 м	выход на КП с ошибкой до 8 м	выход на КП с ошибкой до 10 м	выход на КП с ошибкой до 12 м	выход на КП с ошибкой до 14 м	выход на КП с ошибкой до 16 м	выход на КП с ошибкой до 18 м	выход на КП с ошибкой свыше 18 м
5. Техника чтения карты и местности, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %
6. Техника бега на подъем и 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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. 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 выше 18 м
5. Техника чтения карты и местности, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %
6. Техника бега на подъем и со спуска, мин	лучшее время	время норматива + 5 %	время норматива + 10 %	время норматива + 15 %	время норматива + 20 %	время норматива + 25 %	время норматива + 30 %	время норматива + 35 %	время норматива + 40 %	время норматива + 45 %

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *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 градусов.

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

2. *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 предоставлен

лена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. 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 раздельный, через 1 минуту. Результат определяется с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции участник дисквалифицируется и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. При выполнении норматива на оценку 0 участнику также выставляется в экзаменационный лист оценка 0 баллов. Дистанция в заданном направлении для юношей – 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° (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**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6 и менее
5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **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 градусов.

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

2. **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.

3. **Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. **Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (юноши)** выполняется из исходного положения «вис спиной к гимнастической стенке» с подниманием прямых ног до горизонтали. Каждому участнику предоставляется одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки).** Каждой участнице предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, отведение локтей в стороны.

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

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

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

**\*Требования к композициям:**

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

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

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

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

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

**Экспертная оценка исполнения композиций:**

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

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

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

**7** – составлена и продемонстрирована композиция недостаточной степени сложности («Д» класс), либо недостаточной продолжительности, либо при соединении фигур допущены 2–3 ошибки, либо 3–4 ошибки в объяснении техники исполнения фигур. Уровень демонстрации не ниже «С» класса;

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки:										
МВ-2	97	95	90	88	85	83	81	79	75	70
МП-1	95	93	90	89	85	83	81	79	75	70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки:										
ВП	93	91	89	87	83	81	79	77	75	70
ПП	90	89	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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки										
МВ-2	96	94	90	88	83	81	79	77	75	70
МП-1	93	91	89	87	83	81	79	77	75	70
5. Стрельба из пневматического оружия, очки										
ВП	91	89	87	85	83	81	79	77	75	70
ПП	89	87	85	83	81	79	77	75	73	70
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. 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. Даётся 3 пробные и 12 зачетных попыток.

*Примечание.* Допускается применение своего оружия и боеприпасов.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТРЕНАРСКАЯ 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. 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и бо- лее
4. Подача в мишень $1,5 \times 1,5$ м (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стенку в мишень $50 \times 50$ см (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. «Веер», с	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,5
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и ме- нее
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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и бо- лее
4. Подача в мишень $1,5 \times 1,5$ м (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стенку в мишень $50 \times 50$ см (из 10), кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. «Веер», с	17,0	17,3	17,5	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	19,0

**Условия выполнения контрольных упражнений**

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

дому 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Подача в мишень 1,5×1,5 м (из 10)** выполняется в первый или второй квадраты теннисной площадки по выбору.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
<b>Для тяжелой атлетики</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
<b>5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги</b>										
до 56 кг	168	165	160	155	150	145	135	125	115	103
до 62 кг	185	180	175	170	165	160	150	140	128	115
до 69 кг	205	200	195	190	185	178	165	153	140	128
до 77 кг	223	218	203	208	203	195	183	170	155	140
до 85 кг	238	233	228	223	215	208	195	180	165	150
до 94 кг	250	245	240	233	225	218	203	188	173	158
до 105 кг	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 и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
<b>5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок гирь</b>										
до 60 кг	43	40	37	34	31	27	24	21	17	15
до 65 кг	55	51	47	43	39	35	32	29	25	21
до 70 кг	69	64	59	54	49	43	39	35	31	27
до 75 кг	81	75	69	63	56	49	45	41	36	31
до 80 кг	87	80	73	66	59	53	49	45	39	35
до 90 кг	97	91	85	79	72	65	59	53	47	41
до 100 кг	103	97	91	85	72	71	65	59	53	47
свыше 100 кг	109	103	96	89	82	75	69	63	57	51

Продолжение таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для длинного цикла</b>										
4. Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	45	40	35	30	25	20	15	10	5	5 и менее
<b>6. Длинный цикл, кол-во раз</b>										
до 60 кг	30	29	28	26	24	22	20	18	16	14
до 65 кг	40	38	36	34	31	28	26	24	22	20
до 70 кг	48	46	44	42	39	36	34	32	29	26
до 75 кг	54	52	50	48	46	44	41	38	35	32
до 80 кг	62	60	58	56	53	50	47	44	41	38
до 90 кг	70	68	65	62	59	56	53	50	47	44
свыше 90 кг	76	74	71	68	65	62	59	56	53	50
<b>Для пауэрлифтинга</b>										
<b>4, 5, 6. Троеборье (сумма), кг</b>										
до 52 кг	290,0	285,0	280,0	275,0	270,0	265,0	255,0	245,0	232,5	220,0
до 56 кг	322,5	317,5	310,0	305,0	297,5	290,0	280,0	267,5	255,0	242,5
до 60 кг	360,0	355,0	350,0	342,5	335,0	327,5	317,5	302,5	287,5	272,5
до 67,5 кг	400,0	390,0	380,0	370,0	360,0	347,5	335,0	320,0	305,0	290,0
до 75 кг	435,0	427,5	420,0	412,5	405,0	395,0	377,5	355,0	332,5	310,0
до 82,5 кг	470,0	462,5	455,0	447,5	440,0	430,0	407,5	385,0	360,0	335,0
до 90 кг	507,5	500,0	490,0	480,0	470,0	460,0	437,5	412,5	387,5	362,5
до 100 кг	540,0	530,0	520,0	510,0	500,0	490,0	467,5	440,0	412,5	385,0
до 110 кг	567,5	557,5	547,5	537,5	527,5	515,0	487,5	460,0	432,5	405,0
до 125 кг	597,5	587,5	577,5	567,5	557,5	545,0	517,5	487,5	457,5	427,5
свыше 125 кг	617,5	607,5	597,5	587,5	575,0	562,5	532,5	502,5	472,5	442,5
<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 (кол-во раз)	50	40	30	25	20	18	16	14	12	10

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 52 кг	72,5	70,0	67,5	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	45,0
до 56 кг	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	65,0	62,5	60,0	55,0	50,0
до 60 кг	90,0	87,5	85,0	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	62,5	57,5
до 67,5 кг	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75,0	70,0	65,0
до 75 кг	122,5	117,5	112,5	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0
до 82,5 кг	140,0	132,5	125,0	115,0	110,0	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0
до 90 кг	152,5	145,0	137,5	127,5	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	95,0
до 100 кг	167,5	160,0	152,5	142,5	137,5	130,0	122,5	117,5	112,5	107,5
до 110 кг	175,0	170,0	162,5	155,0	150,0	145,0	137,5	132,5	125,0	117,5
до 125 кг	187,5	182,5	175,0	167,5	162,5	157,5	150,0	145,0	140,0	132,5
свыше 125 кг	195,0	190,0	182,5	175,0	170,0	165,0	160,0	155,0	150,0	142,5
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
<b>Для тяжелой атлетики</b>										
4. Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
5, 6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 48 кг	88	85	83	80	78	75	73	70	65	60
до 53 кг	98	95	93	90	88	85	83	78	73	68
до 58 кг	110	108	103	98	95	93	88	83	78	73
до 63 кг	120	115	113	108	105	100	95	90	85	80
до 69 кг	128	123	118	113	110	108	103	98	93	88
до 75 кг	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 кг	162,5	160,0	157,5	155,0	150,0	145,0	137,5	130,0	120,0	110,0
до 48 кг	175,0	172,5	167,5	162,5	157,5	152,5	145,0	137,5	127,5	117,5
до 52 кг	187,5	185,0	182,5	180,0	175,0	190,0	162,5	155,0	145,0	135,0
до 56 кг	205,0	202,5	200,0	197,5	192,5	187,5	180,0	172,5	165,0	157,5
до 60 кг	227,5	225,0	222,5	220,0	215,0	210,0	202,5	195,0	185,0	175,0
до 67,5 кг	260,0	255,0	247,5	240,0	230,0	220,0	212,5	205,0	197,5	187,5
до 75 кг	282,5	275,0	267,5	257,5	247,5	237,5	230,0	222,5	215,0	205,0
до 82,5 кг	305,0	297,5	290,0	280,0	270,0	260,0	252,5	245,0	237,5	230,0
до 90 кг	332,5	325,0	315,0	305,0	295,0	285,0	277,5	267,5	257,5	247,5
свыше 90 кг	357,5	350,0	342,5	335,0	325,0	315,0	302,5	290,0	277,5	262,5

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Для жима штанги лежа</b>										
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз	40	37	34	31	28	25	23	19	15	10
5. Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15
<b>6. Жим штанги лежа на скамье, кг</b>										
до 44 кг	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0	7,5
до 48 кг	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0
до 52 кг	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5
до 56 кг	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5
до 60 кг	50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5
до 67,5 кг	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	47,5	45,0	40,0	35,0	30,0
до 75 кг	65,0	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
до 82,5 кг	75,0	72,5	70,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
до 90 кг	80,0	77,5	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
свыше 90 кг	85,0	82,5	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

1. **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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (за 30 с)** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук. Упражнение засчитывается, если ноги подняты до угла 90°.

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

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

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре 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.

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

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

*Пауэрлифтинг.* Упражнения выполняются по действующим правилам соревнований.

*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. 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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Комплекс без оружия – цюань шу, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
5. Комплекс с длинным оружием – чан цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
6. Комплекс с коротким оружием – дуань цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Комплекс без оружия – цюань шу, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
5. Комплекс с длинным оружием – чан цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее
6. Комплекс с коротким оружием – дуань цисе, балл	8,3 и более	8,0	7,5	7,0	6,5	5,8	5,0	4,0	3,0	2,0 и менее

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 подборо-

док 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 градусов.

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

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

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Комплекс без оружия – цюань шу.** Выполняется спортивно-технический комплекс чанцюань (не ниже 32 форм), наньцюань (не ниже 32 форм), тайцзицюань (не ниже 24 форм) или традиционные комплексы любых видов кулачной техники с временем исполнения не менее 40 секунд.

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

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

Спортивно-технический комплекс выполняется на площадке размером  $8 \times 14$  метров. Оценка комплекса осуществляется в соответствии с критериями оценки выступлений в таолу без элементов повышенной

сложности, согласно действующим международным правилам соревнований по у-шу (таолу). Абитуриенту предоставляется право выбора отдельных видов в разделе чан цисе.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Удары и защиты в паре с партнером, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Соревновательный бой и разбор фехтовальных схваток в качестве судьи, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Основные положения и передвижения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Удары и защиты в паре с партнером, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Соревновательный бой и разбор фехтовальных схваток в качестве судьи, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 подборо-

док 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Основные положения и передвижения.** Упражнение выполняется по индивидуальному заданию. Оценивается умение выполнять боевую стойку, позиции, передвижения вперед и назад шагами и скачками, выпады, сочетание шагов (скачков) вперед с последующими выпадами, уколы (удары) с различных дистанций по заданию экзаменаторов. Возможные ошибки: несоответствие технического действия заданию, нарушение структуры выполняемого действия, неправильный выбор сектора защиты.

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. 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. 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. 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, балл: – аксель (двойной аксель); – двойной прыжок с шагов; – каскад с двумя разнообразными прыжками в два оборота, не повторяющими сольный прыжок	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Группа вращений и шагов, балл: – любая дорожка шагов (серпантин, шаги по кругу, по прямой);	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
– любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)										
<b>Спортивные танцы на льду</b>										
5. Обязательный танец-марш, балл: – техника исполнения; – точность ритма; – выразительность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Обязательный танец-вальс (любой), балл: – техника исполнения; – точность ритма; – выразительность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### **Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *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 градусов.

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

2. *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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Прыжок вверх с места.** На стенке крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой соответственно правой или левой рукой. На высоте вытянутой руки делается отметка 1. Спортсмен с места из полуприседа с ма-хом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка 2). Разница между отметкой 2 и отметкой 1 является высотой прыжка.

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

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

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

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

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения, единицы измерения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Юноши (полевые игроки)</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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу на точность и дальность, м	45,0– 42,5	42,4– 40,0	39,9– 37,5	37,4– 35,0	34,9– 32,5	32,4– 30,0	29,9– 27,5	27,4– 25,0	24,9– 22,5	22,4– 20,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (полевые игроки)</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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
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

Окончание таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (вратари)</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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Удары по мячу с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4–10,0
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание 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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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 зчет берется количество попаданий.

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

## 6. Двусторонняя игра

### Экспертная оценка интегральной подготовленности

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (полевые игроки)</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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,0 и менее	7,1–7,2	7,3–7,4	7,5–7,6	7,7–7,8	7,9–8,0	8,1–8,2	8,3–8,4	8,5–8,6	8,7 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	110 и более	109–105	104–100	99–95	94–90	89–85	84–80	79–75	74–70	69 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (полевые игроки)</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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,2 и менее	7,3–7,4	7,5–7,6	7,7–7,8	7,9–8,0	8,1–8,2	8,3–8,4	8,5–8,6	8,7–8,8	8,9 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	90 и более	89–85	84–80	79–75	74–70	69–65	64–60	59–55	54–50	49 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</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

Окончание таблицы

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Бег 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (вратари)</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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание 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 градусов.

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

2. *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.

3. *Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Испытуемый должен провести шайбу до первой стойки, затем выполнить обводку всех стоек, продолжая далее ведение – пересечь дальнюю синюю линию и с расстояния не ближе 10 м от ворот выполнить бросок шайбы в ворота. Шайба должна верхом пересечь линию ворот. Попадание шайбы в ворота обязательно. Время измеряется с момента старта до пересечения шайбой линии ворот. Даются 3 попытки. В зачет берется лучший результат.

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

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

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

## *6. Двусторонняя игра*

### **Экспертная оценка интегральной подготовленности**

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

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

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (полевые игроки)</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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Броски на точ- ность с 14 м (2 по- пытки по 3 броска)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Удар в ворота с вершины радиу- са после обводки, 5 стоек (2 попыт- ки), с	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5 и более
6. Двусторонняя 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. Поднимание ту- ловища 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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Броски на точ- ность с 14 м (2 по- пытки по 3 броска)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Удар в ворота с вершины радиу- са после обводки, 5 стоек (2 попыт- ки), с	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра, 2 тайма по 15 мин (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26 и более
5. Перемещение по радиусу, с	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48 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 (вратари)</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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 и более
5. Перемещение по радиусу, с	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53 и более
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. *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 градусов.

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

**2. 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.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 1500 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. Броски мяча на точность с 14 м по воротам**, старт на радиусе круга, абитуриент бросает в ворота три мяча, старается набрать максимальное количество баллов (9 очков), 3 попытки, в зачет идет лучший результат. Мишень размером 60×60 с баллами размещается в воротах.

**Выпады в воротах с касанием углов, с (вратари).** 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. Даётся 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Перерыв между попыткам должен быть не менее 3 минут.

**5. Удар в ворота с вершины радиуса после обводки 5 стоек на время, с (полевые игроки).** 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. Даётся 2 попытки, лучший результат идет в зачет.

**Перемещение по радиусу, с (вратари).** Абитуриент находится на линии ворот. Последовательность перемещений: выбегание из ворот на вершину радиуса, перемещение приставным шагом влево по радиусу до лицевой линии и обратно до центра радиуса, возвращение спиной вперед до линии ворот. Затем то же, только в другую сторону. Время измеряется с момента старта до пересечения линии ворот.

6. *Двусторонняя игра* 2 тайма по 15 минут.

**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	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 1500 м, мин, с	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,55 и более
4. Дебют (кол-во ходов)	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттель-шпиль 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	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 1000 м, мин, с	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 и более
4. Дебют (кол-во ходов)	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттель-шпиль 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 подборо-

док 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 градусов.

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

2. 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.

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

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 миттельшпилля, 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.