

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на программы бакалавриата  
«Физическая культура и Дополнительное образование», «Физическая  
культура», «Лечебная физическая культура», «Адаптивный спорт»**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Вступительные профессиональные испытания проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать программы бакалавриата направлений подготовки:

- 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура и Дополнительное образование» - **очная** форма обучения;
- 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» - **заочная** форма обучения;
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Лечебная физическая культура» - **очная и заочная** форма обучения;
- 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Адаптивный спорт» - **заочная** форма обучения.

1.2. Форма проведения испытаний – дистанционная. Испытание проводится на основе представленных абитуриентами видеозаписей. (видеозапись профессиональных испытаний, отправка видеофайлов на корпоративный электронный адрес профессионального испытания, оценка видеопрофиля абитуриента).

1.3. Видеозапись должна отвечать следующим техническим требованиям:

- видеозапись должна быть сделана одним файлом (выполнение программы вступительного испытания без перерыва) и содержать только один подход к выполнению вступительного профессионального испытания;
- видеозапись должна быть без обработки дополнительными эффектами и монтажа;
- видеозапись должна быть хорошего качества, не искажать изображение, без световых бликов и посторонних шумов;
- при записи видеокамера должна быть установлена таким образом, чтобы можно было идентифицировать абитуриента и оценить его техническое мастерство.

1.4. Для осуществления видеосъемки потребуется:

- видеозаписывающее устройство (в том числе допускается видеосъемка смартфоном);
- документ, удостоверяющий личность;
- необходимое спортивное оборудование, указанное в разделах 2 и 3 настоящего документа.

При осуществлении видеосъёмки допускается использование помощи ассистента или применение штатива.

1.5. Видеозапись выполнения каждого вступительного профессионального испытания производится отдельно.

1.6. От каждого испытуемого принимается только одна видеозапись выполнения каждого вступительного профессионального испытания.

1.7. Видеозапись высылается абитуриентом до даты вступительного испытания на электронную почту [vi\\_ofp\\_2020@pspu.ru](mailto:vi_ofp_2020@pspu.ru) в виде файлов или ссылок для скачивания файлов.

1.8. Файлы должны быть названы следующим образом:

- ФИО абитуриента;
- название вступительного испытания профессиональной направленности.

*Например: Иванов ИИ\_ОФП\_Прыжок в длину с места*

1.9. В тексте письма должна быть следующая информация:

- ФИО абитуриента;
- образовательная программа, на которую поступает абитуриент;
- название вступительного испытания профессиональной направленности.

*Например: Иванов Иван Иванович, образовательная программа «Физическая культура и Дополнительное образование», вступительное испытание «Общая физическая подготовка» - Прыжок в длину с места*

1.10. Рекомендуемые места для проведения испытаний: спортивные (в том числе игровые) площадки дворов, скверов, парков отдыха, образовательных и спортивных учреждений, лагерей детского отдыха; спортивные залы образовательных и спортивных учреждений, фитнес-центров и др.

1.11. Вступительные профессиональные испытания проводятся отдельно по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке по стобалльной шкале.

1.12. Оценка результатов проводится по двум возрастным группам: до 30 лет и старше 30 лет.

1.13. Баллы выставляются согласно таблицам нормативов (Приложения 1 и 2).

## **2. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Вступительное профессиональное испытание по общей физической подготовке состоит из двух видов:

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности) - максимальное количество баллов в виде – 50;

- подтягивание – мужчины / сгибание-разгибание рук в упоре лежа – женщины (силовые способности) - максимальное количество баллов в виде – 50.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по общей физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40.

По результатам двух видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов профессионального испытания по общей физической подготовке, он выбывает из конкурса.

## **2.1. Требования к видеозаписи и технике выполнения прыжка в длину с места (мужчины и женщины)**

2.1.1. Для осуществления видеосъемки потребуются:

- видеозаписывающее устройство (в том числе допускается видеосъемка смартфоном),
- измерительный инструмент со шкалой делений в сантиметрах и длиной не менее 3 (трех) метров,
- средство для нанесения линии старта и отметок (мел, малярный скотч (или аналог));
- электронный секундомер (в том числе смартфон) или программное обеспечение видеозаписывающего устройства с функцией фиксации времени в течение видеосъемки,
- документ, удостоверяющий личность.

2.1.2. При осуществлении видеосъемки допускается использование помощи ассистента или применение штатива. Электронный секундомер (или функция фиксации времени) применяется в целях исключения возможности монтажа видеозаписи, а не для установления продолжительности выполнения упражнения.

2.1.3. Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме и спортивной обуви, которые не мешают оцениванию техники выполнения упражнения (спортивная футболка, майка (топ – женщины) приталенного типа; тайтсы (леггинсы) – то есть спортивные брюки облегающего типа, удобной длины; спортивная обувь – кроссовки). Наличие спортивной формы и обуви является обязательным вне зависимости от места выполнения упражнения.

2.1.4. Абитуриент (ассистент) включает видеозаписывающее устройство, затем последовательно:

- называет свои фамилию, имя и отчество (при наличии), количество полных лет;
- демонстрирует на камеру документ, удостоверяющий личность, раскрытый на страницах, содержащих фотографию, фамилию, имя, отчество (при наличии);

- отложив документ, удостоверяющий личность, демонстрирует предварительно подготовленную на ровной поверхности стартовую линию и закрепленную у её начала сантиметровую рулетку, раскрученную до 3 (трех) метров, которая должна всегда оставаться в кадре. Справа от рулетки должны быть обозначены отметки от 1го метра через каждые 20 см (для нанесения отметок могут использоваться мел, малярный / цветной скотч (или аналог));
- включает электронный секундомер;
- приступает к выполнению упражнения. Прыжок выполняется слева от рулетки. Фиксируется на месте приземления. Далее камера крупным планом показывает крайнюю к стартовой линии точку касания (положение пяток или другой ближней части тела, на которую было осуществлено приземление) и показанный результат на рулетке.

2.1.5. Во время видеосъёмки испытания «Прыжок в длину с места» абитуриент должен находиться в кадре в полный рост, боком к видеозаписывающему устройству. Монитор секундомера и рулетка должны находиться в кадре.

2.1.6. При выполнении прыжка в длину с места абитуриент соблюдает следующие требования к технике:

- выполняется из исходного положения: стоя лицом к сектору прыжка ноги у стартовой линии (не наступая на неё), стопы параллельны, расстояние между стопами длина стопы;
- подготовка к отталкиванию: согнуть ноги так, чтобы пальцы рук коснулись середины голени, прямые руки отвести назад, вес тела перенести на переднюю часть стопы;
- выполнить сильное отталкивание двумя ногами с активным и резким махом руками снизу вперед-вверх.
- в полете колени подтянуть к груди, а затем разогнуть ноги, тянуться за руками;
- приземление с пятки перекатом на переднюю часть стопы, руки вперед (или касаются поверхности перед собой). Зафиксировать положение ног после приземления.

2.1.7. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Если в момент отталкивания абитуриент наступает на линию старта, то результат не засчитывается.

## **2.2. Требования к видеозаписи и технике выполнения упражнения «Подтягивание в висе на перекладине» (мужчины)**

2.2.1. Для осуществления видеосъёмки потребуется:

- видеозаписывающее устройство (в том числе смартфон);
- гимнастическая перекладина;
- электронный секундомер (в том числе смартфон) либо программное обеспечение видеозаписывающего устройства с функцией фиксации времени в течение видеосъёмки;
- документ, удостоверяющий личность.

2.2.2. При осуществлении видеосъёмки допускается использование помощи ассистента или применение штатива. Электронный секундомер (или функция фиксации времени) применяется в целях исключения возможности монтажа видеозаписи, а не для установления продолжительности выполнения упражнения.

2.2.3. Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме и спортивной обуви, которые не мешают оцениванию техники выполнения упражнения (спортивная футболка, майка приталенного типа; тайтсы (лосинсы) – то есть спортивные брюки облегающего типа, удобной длины). Наличие спортивной формы и обуви является обязательным вне зависимости от места выполнения упражнения. Запрещается использование дополнительной спортивной экипировки (перчаток, гимнастических накладок, гимнастических крюков и т.п.).

2.2.4. Во избежание получения травмы Университет рекомендует при выполнении подтягиваний размещать под перекладиной спортивный мат или другой аналогичный настил.

2.2.5. Абитуриент (ассистент) включает видеозаписывающее устройство, затем последовательно:

- называет свои фамилию, имя и отчество (при наличии), количество полных лет;
- демонстрирует на камеру документ, удостоверяющий личность, раскрытый на страницах, содержащих фотографию, фамилию, имя, отчество (при наличии);
- отложив документ, включает электронный секундомер;
- приступает к выполнению упражнения.

2.2.6. Во время видеосъёмки испытания абитуриент должен находиться в кадре в полный рост, лицом к видеозаписывающему устройству; опоры (крепления) перекладины, а также секундомер не должны препятствовать оцениванию техники выполнения упражнения. Видеосъёмка осуществляется фронтально, с углом 45°. Монитор секундомера должен находиться в кадре.

2.2.7. При выполнении испытания абитуриент соблюдает следующие требования к технике:

- каждое подтягивание начинается и завершается в исходном положении виса на перекладине, руки в локтевых суставах выпрямлены, ноги не касаются пола, захват перекладины осуществляется пронированным (прямым) закрытым хватом, ширина хвата не регламентирована;
- в промежуточном положении руки абитуриента согнуты в локтевых суставах, подбородок располагается выше уровня перекладины;
- исходное и промежуточное положения фиксируются абитуриентом 0,5 сек;
- при выполнении подтягиваний ноги всегда прямые, стопы вместе;
- не допускаются рывки, раскачивания, иные инерционные техники выполнения упражнения.

2.2.8. Подтягивание, выполненное с нарушением указанных требований, не засчитывается. В частности, в случае раскачивания абитуриенту

рекомендуется вернуться в исходное положение, оставаясь в положении виса, дождаться завершения качания, затем продолжить выполнение упражнения в соответствии с требованиями.

2.2.9. Абитуриенту засчитывается количество повторений, выполненных за один подход. Как только испытуемый коснулся одной ногой или обеими ногами пола или опор (креплений) перекладины, подход считается завершённым, даже если абитуриент при этом остался в положении виса на перекладине. Время на выполнение похода не ограничено.

### **2.3. Требования к видеозаписи и технике выполнения упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (женщины)**

2.3.1. Для осуществления видеосъёмки потребуется:

- видеозаписывающее устройство (в том числе смартфон);
- электронный секундомер (в том числе смартфон) либо программное обеспечение видеозаписывающего устройства с функцией фиксации времени в течение видеосъёмки;
- документ, удостоверяющий личность.

2.3.2. При осуществлении видеосъёмки допускается использование помощи ассистента или применение штатива. Электронный секундомер (или функция фиксации времени) применяется в целях исключения возможности монтажа видеозаписи, а не для установления продолжительности выполнения упражнения.

2.3.3. Абитуриент выполняет испытание в спортивной форме и спортивной обуви, которые не мешают оцениванию техники выполнения упражнения (спортивная футболка, майка приталенного типа, или топ; леггинсы – то есть спортивные брюки облегающего типа, удобной длины). Наличие спортивной формы и обуви является обязательным вне зависимости от места выполнения упражнения. Требования к причёске: длинные волосы должны быть убраны в хвост или пучок с целью соблюдения техники безопасности, а также чтобы не создавать помех комиссии в оценивании упражнения.

2.3.4. Претендент (ассистент) включает видеозаписывающее устройство, затем последовательно:

- называет свои фамилию, имя и отчество (при наличии), количество полных лет;
- демонстрирует на камеру документ, удостоверяющий личность, раскрытый на страницах, содержащих фотографию, фамилию, имя, отчество (при наличии);
- отложив документ, удостоверяющий личность, включает электронный секундомер;
- приступает к выполнению упражнения.

2.3.5. Во время видеосъёмки испытания абитуриент должен находиться в кадре в полный рост, лицом к видеозаписывающему устройству; секундомер не должен препятствовать оцениванию техники выполнения упражнения. Видеосъёмка осуществляется фронтально с углом 45°.

2.3.6. При выполнении абитуриент соблюдает следующие требования к технике:

- каждое повторение упражнения начинается и завершается в исходном положении - руки в локтевых суставах выпрямлены, ноги прямые, стопы вместе (плечи, туловище и ноги составляют прямую линию);
- из исходного положения согнуть руки в локтевом суставе на 90° или ниже, зафиксировать положение на 0,5 сек;
- разогнув руки, вернуться в исходное положение, зафиксировать видимое для членов комиссии положение на 0,5 сек;
- при выполнении упражнения не допускаются иные инерционные движения. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Повторение упражнения, выполненное с нарушением указанных требований, не засчитывается.

2.3.7. Испытуемому засчитывается количество повторений, выполненных за один подход. Как только испытуемый коснулся коленом пола, подход считается завершённым. Время на выполнение подхода не ограничено.

### **3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Вступительные профессиональные испытания по специальной физической подготовке состоят из двух видов:

- акробатика – максимальный балл в виде – 50;
- челночный бег 3 по 10 м - максимальный балл в виде – 50;

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по специальной физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40.

По результатам двух видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов профессионального испытания по специальной физической подготовке, он выбывает из конкурса.

#### **3.1. Требования к видеозаписи и технике выполнения испытания по акробатике (мужчины и женщины)**

3.1.1. Для осуществления видеосъёмки и выполнения упражнения потребуется:

- видеозаписывающее устройство (в том числе смартфон);
- электронный секундомер (в том числе смартфон) или программное обеспечение видеозаписывающего устройства с функцией фиксации времени в течение видеосъёмки;
- документ, удостоверяющий личность.

3.1.2. При осуществлении видеосъёмки допускается использование помощи ассистента или применение штатива. Электронный секундомер (или функция фиксации времени) применяется в целях исключения возможности

монтажа видеозаписи, а не для установления продолжительности выполнения упражнения.

3.1.3. Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме и спортивной обуви, которые не мешают оцениванию техники выполнения упражнения (спортивная футболка или майка приталенного типа (или спортивный купальник, топ – женщины); тайтсы (леггинсы) – то есть спортивные брюки **облегающего типа**; требования к обуви: чешки, короткие носки или босиком. Футболка/майка должны быть заправлены в спортивные брюки. Наличие спортивной формы является обязательным вне зависимости от места выполнения упражнения. Требования к прическе: длинные волосы должны быть убраны в хвост или пучок. Требования формы облегающего типа и к прическе предъявляются с целью соблюдения техники безопасности, а также минимизации факторов, препятствующих оцениванию техники выполнения упражнения.

3.1.4. Абитуриент (ассистент) включает видеозаписывающее устройство, затем последовательно:

- называет свои фамилию, имя и отчество (при наличии), количество полных лет;
- демонстрирует на камеру документ, удостоверяющий личность, раскрытый на страницах, содержащих фотографию, фамилию, имя, отчество (при наличии);
- отложив документ, удостоверяющий личность, демонстрирует место выполнения упражнения;
- включает электронный секундомер;
- приступает к выполнению упражнения. Во время видеосъёмки испытания абитуриент должен находиться в кадре в полный рост, боком к видеозаписывающему устройству. Монитор секундомера должен находиться в кадре.

3.1.5. Абитуриент выполняет комбинацию из двух элементов (в соответствии со школьной программой раздела «Гимнастика»): равновесие на правой (левой) ноге («Ласточка»), переворот боком («Колесо») в следующей последовательности:

- принять исходное положение основная стойка;
- отвести правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны;
- отвести свободную ногу (правую (левую)) максимально назад;
- далее, не меняя положения ноги выполнить наклон туловища вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не меняется;
- зафиксировать принятое положение равновесия в течение 3 секунд;
- приставить свободную ногу (правую (левую)) и принять положение основная стойка;
- поднять руки вверх. Сделать шаг правой(левой) ногой вперед;
- затем с постановкой ноги сделать активный толчок правой (левой) ногой и активный мах левой (правой) ногой назад;
- поставить на опору правую (левую) руку, затем левую (правую) руку;

- пройти через стойку на руках ноги врозь отталкиваясь руками от пола поочередно
- прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (лицом к видеозаписывающему устройству).

Все выполняется на одной прямой линии.

Видеосъемка заканчивается после фиксации положения стойка ноги врозь руки в стороны в течение 3 секунд.

3.1.6. Оценивание испытания по акробатике производится следующим образом: «Равновесие на правой (левой) ноге» («Ласточка») - максимальное количество баллов 20, «Переворот боком» («Колесо») - максимальное количество баллов 30. Искажение техники выполнения элементов приводит к снижению баллов, представленным в таблице:

Элемент	Наименование ошибки	Диапазон снижения баллов
1. Равновесие на правой (левой) ноге («Ласточка»)	1.Сгибание опорной и/или свободной ноги.	1-5 баллов
	2.Согнутое положение туловища, плечи ниже горизонтали	1-5 баллов
	3.Свободная нога ниже горизонтали	1-5 баллов
	4.Фиксация равновесия менее 3 секунд, явная потеря равновесия.	1-5 баллов
2. Переворот боком («Колесо»)	1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.	1-4 балла
	2.Переворот выполняется не через стойку <b>на руках ноги врозь.</b>	1-4 балла
	3.При постановке рук на опору голова не отклоняется назад (таким образом абитуриент не контролирует постановку рук)	1-5 баллов
	4.Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит <b>не вертикально по отношению к опоре</b> (поверхности, на которой выполняется упражнение), <b>а сбоку</b>	1-6 баллов
	5.Ноги и руки в безопорных положениях согнуты	1-5 баллов
	6.Сгибание в тазобедренном суставе	1-6 баллов

3.1.7. Итоговое значение высчитывается путем вычитания сбавок, полученных за искажение техники, из максимального балла элемента. После этого полученные значения суммируются.

### 3.2. Требования к видеозаписи и технике выполнения испытания «Челночный бег 3 по 10м» (мужчины и женщины).

3.2.1. Для осуществления видеосъемки потребуется:

- видеозаписывающее устройство (в том числе смартфон);
- измерительный инструмент со шкалой делений в сантиметрах и длиной 10 метров;
- средство для нанесения линии старта и контрольной отметки (мел, малярный / цветной скотч (или аналог));

- электронный секундомер (в том числе смартфон) или программное обеспечение видеозаписывающего устройства с функцией фиксации времени в течение видеосъёмки;
- документ, удостоверяющий личность.

3.2.2. При осуществлении видеосъёмки допускается использование помощи ассистента или применение штатива. Электронный секундомер (или функция фиксации времени) применяется в целях исключения возможности монтажа видеозаписи, а не для установления продолжительности выполнения упражнения.

3.2.3. Абитуриент выполняет испытание в спортивной форме и спортивной обуви, которые не мешают оцениванию техники выполнения упражнения (спортивная футболка, майка (топ – женщины) приталенного типа; тайтсы (леггинсы) – то есть спортивные брюки облегающего типа; обувь – спортивные кроссовки). Наличие спортивной формы и обуви является обязательным вне зависимости от места выполнения упражнения.

3.2.4. Требования к месту проведения: для выполнения задания необходима ровная поверхность (длина - не менее 15 м, ширина – не менее 2 м) без уклонов.

3.2.5. Абитуриент (ассистент) включает видеозаписывающее устройство, затем последовательно:

- абитуриент называет свои фамилию, имя и отчество (при наличии), количество полных лет;
- демонстрирует на камеру документ, удостоверяющий личность, раскрытый на страницах, содержащих фотографию, фамилию, имя, отчество (при наличии);
- отложив документ, удостоверяющий личность, демонстрирует предварительно подготовленное место для выполнения бегового упражнения - ровная поверхность, на которой нанесена стартовая линия (контрольная отметка 1), закрепленная у её начала рулетка, раскрученная на 10 метров, и линия финиша (контрольная отметка 2), указывающая на окончание 10-метрового отрезка) – осуществляется демонстрация сантиметровой рулетки от нулевой отметки до отметки 10 м. Далее - стартовая линия и линия финиша должны оставаться в кадре в течение всего времени выполнения упражнения. Для нанесения отметок могут использоваться мел, малярный скотч (или аналог);
- абитуриент (ассистент) включает электронный секундомер;
- абитуриент приступает к выполнению испытания. Беговое упражнение выполняется вдоль рулетки, с левой стороны от нее. Во время видеосъёмки испытания абитуриент должен находиться в кадре в полный рост, боком к видеозаписывающему устройству. Монитор секундомера и рулетка должны находиться в кадре. Видеозапись останавливается при пересечении абитуриентом линии финиша не менее чем на 2 м.

3.2.6. При выполнении испытания «Челночный бег 3 x 10 м» абитуриент соблюдает следующие требования:

- практическое задание заключается в выполнении челночного бега с обязательным наступанием стопой на две контрольные отметки отрезка в 10 метров;
- находясь за линией старта по готовности, абитуриент из положения высокого старта выполняет ускорение вперед на 10 метров с обязательным наступанием стопой на линию контрольной отметки 2 (разрешается ставить стопу за линию) и возвращается назад, где также обязательно наступает стопой на стартовую линию – контрольная отметка 1 (или ставит стопу за нее);
- упражнение повторяется до тех пор, пока участник не пробежит указанную дистанцию 3х10м;
- задание считается выполненным, если участник наступает стопой на все контрольные отметки, кроме линии финиша при пробегании отрезка в третий раз, где разрешается пересечение ее любой частью тела;
- за возможные ошибки в выполнении задания (участник не наступил на контрольную отметку) начисляется штрафное время +0,2 сек.;
- окончательный результат: в челночном беге в протокол заносится результат прохождения дистанции (хронометраж до сотых), штрафное время (количество допущенных ошибок, умноженное на 0,2 сек.) и итоговый результат (сумма результата прохождения дистанции и штрафного времени).

Приложение 1

Нормативы профессионального испытания по общей физической подготовке

**1.1. Нормативы по общей физической подготовке (мужчины до 30 лет)**

Прыжок в длину с места		Подтягивание	
Результат (см)	Баллы	Результат (см)	Баллы
275	50	20	50
274			49
273			48
272		19	47
270	46		46
268			45
266		18	44
265	43		43
262			42
260	41	17	41
258			40
256			39
255	38	16	38
252			37
250	36		36
248		15	35
246			34
245	33		33
242		14	32
240	31		31
238			30
236		13	29
235	28		28
232		12	27
230	26		26
228		11	25
226			24
225	23	10	23
222			22
220	21		21
218		9	20
216			19
215	18		18
212		8	17
210	16		16
208			15
206		7	14
205	13		13
202			12
200	11	6	11
198			10
196			9
195	8	5	8
192			7
190	6	4	6
187			5
185	4	3	4
180	3		3
178		2	2
175	1	1	1

## 1.2. Нормативы по общей физической подготовке (женщины до 30 лет)

Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
230	50	30	50
228		29	49
226		28	48
225		27	47
224	46	26	46
223		25	45
222		24	44
221	43	23	43
220			42
219	41	22	41
218			40
217		21	39
216	38		38
215		20	37
214	36		36
213		19	35
212			34
211	33	18	33
210			32
209	31	17	31
208			30
206		16	29
204	28		28
202		15	27
200	26		26
198		14	25
196			24
194	23	13	23
192			22
190	21	12	21
188			20
186		11	19
184	18		18
182		10	17
180	16		16
178		9	15
176			14
174	13	8	13
172			12
170	11	7	11
168			10
166		6	9
164	8		8
162		5	7
160	6		6
158		4	5
156	4		4
154	3	3	3
152		2	2
150	1	1	1

### 1.3. Нормативы по общей физической подготовке (мужчины старше 30 лет)

Прыжок в длину с места		Подтягивания	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
260	50	16	50
259			49
258			48
257		15	47
256	46		46
255			45
254		14	44
253	43		43
252			42
250	41		41
248		13	40
246			39
244	38		38
242			37
240	36	12	36
238			35
236			34
234	33		33
232		11	32
230	31		31
228			30
226		10	29
224	28		28
222			27
220	26	9	26
218			25
216			24
214	23	8	23
212			22
210	21		21
208		7	20
206			19
204	18		18
202		6	17
200	16		16
198			15
196			14
194	13	5	13
192			12
190	11		11
188		4	10
186			9
184	8		8
182		3	7
180	6		6
177			5
174	4	2	4
171	3		3
168			2
165	1	1	1

#### 1.4. Нормативы по общей физической подготовке (женщины старше 30 лет)

Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
220	50	23	50
219			49
218		22	48
217			47
216	46		46
215		21	45
214			44
213	43	20	43
212			42
211	41	19	41
210			40
208		18	39
206	38		38
204		17	37
202	36		36
200		16	35
198			34
196	33	15	33
194			32
192	31	14	31
190			30
198		13	29
196	28		28
194			27
192	26	12	26
190			25
188			24
186	23	11	23
184			22
182	21		21
180		10	20
178			19
176	18		18
174		9	17
172	16		16
170		8	15
168			14
166	13	7	13
164			12
162	11	6	11
160			10
158		5	9
156	8		8
154		4	7
152	6		6
150		3	5
149	4		4
148	3	2	3
147			2
146	1	1	1

Приложение 2

Нормативы профессионального испытания по специальной физической подготовке

**2.1. Нормативы по специальной физической подготовке «Челночный бег 3х10 м»**

Мужчины до 30 лет		Мужчины старше 30 лет	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
7,0	50	7,5	50
	49		49
7,1	48	7,6	48
	47		47
7,2	46	7,7	46
	45		45
7,3	44	7,8	44
	43		43
7,4	42	7,9	42
	41		41
7,5	40	8,0	40
	39		39
7,6	38	8,1	38
	37		37
7,7	36	8,2	36
	35		35
7,8	34	8,3	34
	33		33
7,9	32	8,4	32
	31		31
8,0	30	8,5	30
	29		29
8,1	28	8,6	28
	27		27
8,2	26	8,7	26
	25		25
8,3	24	8,8	24
	23		23
8,4	22	8,9	22
	21		21
8,5	20	9,0	20
	19		19
8,6	18	9,1	18
	17		17
8,7	16	9,2	16
	15		15
8,8	14	9,3	14
	13		13
8,9	12	9,4	12
	11		11
9,0	10	9,5	10
	9		9
	8	9,6	8
9,1	7		7
	6	9,7	6
9,2	5		5
	4	9,8	4
9,3	3		3
9,4	2		2
9,5	1	9,9	1

## 2.2. Нормативы по специальной физической подготовке «Челночный бег 3x10 м»

Женщины до 30 лет		Женщины старше 30 лет	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
7,5	50	8,6	50
	49		49
7,6	48	8,7	48
	47		47
7,7	46	8,8	46
	45		45
7,8	44	8,9	44
	43		43
7,9	42	9,0	42
	41		41
8,0	40	9,1	40
	39		39
8,1	38	9,2	38
	37		37
8,2	36	9,3	36
	35		35
8,3	34	9,4	34
	33		33
8,4	32	9,5	32
	31		31
8,5	30	9,6	30
	29		29
8,6	28	9,7	28
	27		27
8,7	26	9,8	26
	25		25
8,8	24	9,9	24
	23		23
8,9	22	10,0	22
	21		21
9,0	20	10,1	20
	19		19
9,1	18		18
	17	10,2	17
9,2	16		16
	15		15
9,3	14	10,3	14
	13		13
9,4	12		12
	11	10,4	11
9,5	10		10
	9		9
9,6	8	10,5	8
	7		7
9,7	6		6
	5	10,6	5
9,8	4		4
	3	10,7	3
	2	10,8	2
9,9	1	10,9	1