

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.04 СПОРТ (ОП «СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ ММА»)

Экзамен по дисциплине «Физическая подготовка» включает в себя:

-выполнение двух нормативов для девушек (прыжок в длину с места; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе);

- портфолио

Данные нормативы соответствуют программе одноименной дисциплины в учреждениях среднего общего образования, и предоставляют равные возможности во время вступительных испытаний, как для спортсменов-разрядников, так и для физически развитых абитуриентов. Баллы за выполненные испытания суммируются, но итоговая сумма не может превышать 70 баллов. Таблицы оценки представлены в приложении 1.

Портфолио включает сведение о наивысшем достижении абитуриента в соревнованиях по одному из видов спортивных единоборств для очного отделения – за последние 2 года, для заочного – за последние 10 лет. Таблица оценки достижения представлена в приложении 2.

При выполнении нормативов абитуриент должен соблюдать следующие правила:

- 1) Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием, заступ за линию отталкивания является основанием для аннулирования результата попытки. Предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.
- 2) Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание) выполняется «силой», т.е. без использования кинетической энергии других звеньев тела (недопустимы раскачивания, рывки). Результат фиксируется, когда подбородок достигает уровня перекладины.
- 3) Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (90 см): вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху; кисти рук расположены на ширине плеч; голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию; пятки можно упереть в опору не выше 4 см.

Девушки «Прыжок в длину с места»

167	1	196	19,2
168	2	197	19,6
169	3	198	20
170	4	199	20,4
171	5	200	20,8
172	6	201	21,2
173	7	202	21,6
174	8	203	22
175	9	204	22,4
176	10	205	22,8
177	11	206	23,2
178	12	207	23,6
179	12,4	208	24
180	12,8	209	24,4
181	13,2	210	24,8
182	13,6	211	25,2
183	14	212	25,6
184	14,4	213	26
185	14,8	214	26,4
186	15,2	215	26,8
187	15,6	216	27,2
188	16	217	27,6
189	16,4	218	28
190	16,8	219	29
191	17,2	220	30
192	17,6	221	31
193	18	222	32
194	18,4	223	33
195	18,8	224	34
		225	35
		226	36
		227	37
		228	38
		229	39
		230	40
		231	41
		232	42
		233	43
		234	44
		235	45

Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подтягивание	
рез.	очки
5	6
6	7
7	8
8	9
9	11
10	13
11	15
12	18
13	23
14	28
15	30
16	32
17	35
18	38
19	41
20	45

Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

Подтягивание	
рез.	очки
5	6
6	7
7	8
8	9
9	11
10	13
11	15
12	18
13	23
14	28
15	30
16	32
17	35
18	38
19	41
20	45

Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

214	1	261	25,5
215	1,5	262	26
216	2	263	26,5
217	2,5	264	27
218	3	265	27,5
219	3,5	266	28
220	4	267	28,5
221	4,5	268	29
222	5	269	29,5
223	5,5	270	30
224	6	271	31
225	6,5	272	32
226	7	273	33
227	7,5	274	34
228	8	275	35
229	8,5	276	36
230	9	277	37
231	9,5	278	38
232	10	279	39
233	11	280	40
234	12	281	41
235	12,5	282	42
236	13	283	43
237	13,5	284	44
238	14	285	45
239	14,5		
240	15		
241	15,5		
242	16		
243	16,5		
244	17		
245	17,5		
246	18		
247	18,5		
248	19		
249	19,5		
250	20		
251	20,5		
252	21		
253	21,5		
254	22		
255	22,5		
256	23		
257	23,5		
258	24		
259	24,5		
260	25		

Приложение 2.

№	Уровень соревнования	Место	Баллы портфолио
1	Чемпионат мира	2-3	30
2		Без места	27
3	Чемпионат Европы	2-3	28
4		Без места	25
5	Участие в международных соревнованиях в составе сборной РФ	1	25
6		2	23
7		3	21
8		Без места	19
9	Чемпионат (первенство) РФ	1	20
10		2	18
11		3	16
12		4	15
13		5	14
14	Чемпионат (первенство) федерального округа	1	15
15		2	13
16		3	11
17	Чемпионат (первенство) области	1	9
18		2	7
19		3	5
15	Состав сборной области по виду спорта		3