

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

## Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

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

## Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

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

## Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

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

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