

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Профессиональное испытание проводится как спортивное многоборье и включает в себя пять обязательных контрольных упражнений, которые позволяют определить уровень силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре обучающихся средней школы.

Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы, сумма баллов набранных в пяти видах многоборья является основанием для выставления оценки за экзамен

2. ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ, НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения спортивного многоборья	Мужчины									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	260	255	250	245	240	235	230	225	220	210
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46
Бег на 1000 метров (мин)	2,55	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45
Бег на 100 метров (сек)	12,6	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
Челночный бег	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8

для абитуриентов от 16 лет до 34 лет

Упражнения спортивного многоборья	Женщины									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Бег на 1000 метров (мин)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45
Бег на 100 метров (сек)	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4
Челночный бег	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8

для абитуриентов от 35 лет и старше

Упражнения спортивного многоборья	Мужчины									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
Бег на 1000 метров (мин)	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05
Бег на 100 метров (сек)	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Челночный бег	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4
Упражнения спортивного многоборья	Женщины									
	Баллы									
	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
Бег на 1000 метров (мин)	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55
Бег на 100 метров (сек)	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4
Челночный бег	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	18,0	18,2	18,4

3. ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА

Пропуском на экзамен служит экзаменационный лист абитуриента с печатью и фотографией поступающего.

Прыжок в длину с места

Проводится на резиновой дорожке. Абитуриент становится носками к линии старта, стопы располагаются параллельно.

Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется от линии старта до ближайшего места касания. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Комплексное силовое упражнение: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания локтями коленей (ноги прямые), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками.

Следующие 30 секунд повернуться в упоре лежа и выполнять сгибание и разгибание рук (при сгибании рук коснуться грудью пола).

Челночный бег 6 x 10 м

Испытание проводится в спортивном зале, на ровной прямой дорожке длиной 10 м, ограниченной двумя параллельными чертами. По команде «На старт!» абитуриент становится в положение высокого старта за стартовой чертой. Когда он приготовится, следует команда «Марш!» абитуриент пробегает 10 м до другой черты, касается рукой линии, поворачивается, возвращается к линии старта, касается рукой линии, повторяет это упражнение 4 раза, последнюю прямую проходит без касания финишной линии рукой. Окончание прохождения дистанции фиксируется после пересечения абитуриентом плоскости финиша. Абитуриенту на выполнение контрольного теста «челночный бег» дается одна попытка.

Бег на 100 м

Проводится на дорожке стадиона. По команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положении низкого старта. Команда «Марш!» совпадает с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления абитуриентами дистанции необходимо следить, чтобы не снижался темп бега перед финишем. Разрешается только одна попытка. В забеге участвует два или более испытуемых, время каждого фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводится в любых погодных условиях, (стартовые колодки не предоставляются).

Бег на 1000 м

Проводится на дорожке стадиона. Бег начинается с высокого старта. Забег формируется по 10-12 абитуриентов. Фиксируется время бега по секундомеру.

Если результат выполнения упражнений менее 30 баллов (менее зачетного требования), то абитуриент отстраняется от участия в конкурсе.

Профессиональное испытание считается пройденным при получении 30 баллов.

Примечание:

Мастера спорта СССР и мастера спорта России (наличие удостоверения, или заверенной копии приказа, или приказа о присвоении звания обязательно) от практического экзамена по ОФП освобождаются, автоматически получая 100 баллов.

Абитуриенты с поражением опорно двигательного аппарата (ПОДА), имеющие действующий спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС) (подтверждается заверенной копией приказа или классификационной разрядной книжкой спортсмена) от практического экзамена по ОФП освобождаются, автоматически получая 100 баллов.