

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

от 09.10.2023 г.

Протокол № 1

Председатель Ученого совета

Ректор профессор С.М. Ахметов



**ПРАВИЛА ПРИЕМА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) ЛИЦ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**  
в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего  
образования «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма»

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Правила приема (зачисления) лиц для прохождения спортивной подготовки в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Правила) регламентируют прием (зачисление) в Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд, являющийся структурным подразделением Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Центр, Университет), реализующий дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

1.2. Настоящие Правила разработаны на основе действующего федерального законодательства Российской Федерации в области образования (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») и в области физической культуры и спорта (Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

1.3. Прием (зачисление) в Центр осуществляется на основании результатов вступительного испытания, которое заключается в выявлении у принимаемых (зачисляемых) физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (далее - ФССП).

Для проведения вступительного испытания проводится тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации.

1.4. К участию в конкурсе на зачисление в Центр могут быть допущены обучающиеся Университета, не зависимо от уровня образования и формы обучения.

1.5. В целях организации приема и проведения вступительного испытания, а также рассмотрения апелляций по процедуре проведения вступительного испытания создаются Приемная и Апелляционная комиссии, состав которых утверждается приказом ректора Университета.

1.6. При приеме обучающихся руководитель Центра обеспечивает соблюдение прав обучающихся, прав законных представителей несовершеннолетних обучающихся, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы Приемной и Апелляционной комиссий, объективность оценки способностей обучающихся.

1.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов Центр на своем информационном стенде и официальном сайте Университета в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих:

копию Положения о Центре;

локальные нормативные акты, регламентирующие реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

расписание работы Приемной и Апелляционной комиссий;

количество бюджетных мест по каждой реализуемой образовательной программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема обучающихся;

сроки приема документов, необходимых для зачисления в Центр;

порядок приема обучающихся в Центре на государственное задание по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

условия и особенности проведения отбора для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;

сроки зачисления.

1.8. Количество обучающихся, принимаемых в Центр на бюджетной основе, определяется в соответствии с государственным заданием на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

1.9. Центр вправе осуществлять прием обучающихся сверх установленного государственного задания на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на платной основе.

1.10. Центр обеспечивает функционирование раздела сайта Университета в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.5. Рассмотрение вопроса зачисления обучающихся осуществляется Приемной комиссией Центра.

2.6. Центр не позднее, чем за месяц до проведения вступительного испытания для обучающихся устанавливает срок приема.

2.7. Прием в Центр осуществляется по письменному заявлению обучающихся, а в случае, если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

2.8. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

2.8.1. Наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

2.8.2. Фамилия, имя и отчество (при наличии) обучающегося;

2.8.3. Дата и место рождения обучающегося;

2.8.4. Фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего обучающегося;

2.8.5. Номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего обучающегося (при наличии);

2.8.6. Сведения о гражданстве обучающегося (при наличии);

2.8.7. Адрес места жительства обучающегося.

2.9. При подаче заявления представляются следующие документы:

2.9.1. Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении обучающегося;

2.9.2. Справка об отсутствии у обучающегося медицинских противопоказаний для освоения соответствующей образовательной программы спортивной подготовки;

2.9.3. Фотографии обучающегося (в количестве и формате, установленном Центром);

2.9.4. Документы, подтверждающие спортивные результаты.

Типовая форма заявления на прием представлена в Приложении № 1 к настоящим Правилам.

2.10. Зачисление обучающихся на прохождение спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится в соответствии с утвержденным государственным заданием образовательной организации и Программой вступительного испытания, разрабатываемой Университетом самостоятельно, в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Программа вступительных испытаний представлена в Приложении № 2 к настоящим Правилам.

### **3. ПОДАЧА И РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИИ**

3.1. Совершеннолетние, поступающие в Центр, а также законные представители несовершеннолетних поступающих, вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения вступительного испытания (далее – апелляция) в Апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов вступительного испытания.

3.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании Апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции Секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты вступительного испытания.

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения вступительного испытания в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов Апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Вступительное испытание для поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов вступительного испытания поступающего без его повторного проведения.

Решение Апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

3.4. Повторное проведение вступительного испытания проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов Апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного вступительного испытания не допускается.

#### **4. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

4.1. Зачисление обучающихся в Центр для прохождения спортивной подготовки по образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом ректора Университета на основании решения Приемной комиссии или Апелляционной комиссии в установленные сроки.

4.2. При наличии вакантных мест Центр в рамках утвержденного государственного задания может проводить дополнительный прием.

4.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора обучающихся.

4.4. Организация дополнительного приема и зачисления обучающихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Центра, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.5. Дополнительный отбор обучающихся осуществляется в сроки, установленные образовательной организацией, в соответствии с разделом 2 настоящих Правил.

## 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1. Настоящие Правила вступают в силу после их утверждения решением Ученого совета Университета.

5.2. Изменения и дополнения в настоящие Правила утверждаются решением Ученого совета Университета.

Согласовано:

Проректор по спортивной работе

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Е.В. Руденко

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных единоборств,

тяжелой атлетики и стрелкового спорта

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

А.А. Близнюк

Начальник юридического отдела

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

С.Н. Сеимова



## **Программа тестирования физических качеств и спортивных результатов для приема поступающих в Центр спортивной подготовки студенческих сборных команд на государственное задание по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

### **1. Основные положения**

Все обучающиеся, подавшие заявление для участия в конкурсе на зачисление на государственное задание по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, предварительно проходят тестирование физических качеств в соответствии с утвержденной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

При выполнении требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта обучающийся получает «зачет» по тестированию физических качеств и допускается к следующему этапу отбора.

#### **Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки**

#### **Спортивная борьба**

**Таблица №1**

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив         |                     |
|---|---|-------------------|------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                  |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более         |                     |
|   |   |                   | 8,2              | 9,6                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более         |                     |
|   |   |                   | 8.10             | 10.00               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее         |                     |
|   |   |                   | 36               | 15                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее         |                     |
|   |   |                   | +11              | +15                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более         |                     |
|   |   |                   | 7,2              | 8,0                 |



|   |   |                                    |          |     |
|---|---|------------------------------------|----------|-----|
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                                 | не менее |     |
|   |   |                                    | 215      | 180 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 49       | 43  |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 15       | -   |
| 1.9.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | -        | 20  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                                    |          |     |
| 2.1.  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 15       | 8   |
| 2.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                                | количество раз                     | не менее |     |
|   |   |                                    | 20       |     |
| 2.3.  | Прыжок в высоту с места   | см                                 | не менее |     |
|   |   |                                    | 47       |     |
| 2.4.  | Тройной прыжок с места  | м                                  | не менее |     |
|   |   |                                    | 6        |     |
| 2.5.  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы                            | м                                  | не менее |     |
|   |   |                                    | 7        |     |
| 2.6.  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад  | м                                  | не менее |     |
|   |   |                                    | 6,3      |     |
| 2.7.  | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |     |

**Таблица №2**

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив         |                     |
|---|---|-------------------|------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                  |                     |
| 1.1.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более         |                     |
|   |   |                   | -                | 9,50                |
| 1.2.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более         |                     |
|   |   |                   | 12,40            | -                   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее         |                     |
|   |   |                   | 42               | 16                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее         |                     |
|   |   |                   | +13              | +16                 |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более         |                     |
|   |   |                   | 6,9              | 7,9                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее         |                     |
|   |   |                   | 230              | 185                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее         |                     |
|   |   |                   | 50               | 44                  |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее         |                     |
|   |   |                   | 15               | -                   |
| 1.9.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее         |                     |
|   |   |                   | -                | 20                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                  |                     |

|      |   |                                    |          |   |
|------|---|------------------------------------|----------|---|
| 2.1. | Подъем вышрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз                     | не менее |   |
|      |   |                                    | 15       | 8 |
| 2.2. | Тройной прыжок с места  | м                                  | не менее |   |
|      |   |                                    | 6,2      |   |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места   | см                                 | не менее |   |
|      |   |                                    | 52       |   |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы                            | м                                  | не менее |   |
|      |   |                                    | 8        |   |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад  | м                                  | не менее |   |
|      |   |                                    | 9        |   |
| 2.6. | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |   |

Бальная система оценивания результатов: необходимо набрать минимальный проходной балл:

**0 баллов** – не выполнение

**1 балл** – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с ФССП.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- от 10 (см, с, кол-во раз) – добавляется **1 балл**.

- от 20 (см, с, кол-во раз) – добавляется **2 балла**.

## Бокс

**Таблица №3**

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"   |   |                   |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |   |                   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 45       | 35      |
| 1.4.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 12       | 8       |
| 1.5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +11      | +15     |
| 1.6.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.7.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 215      | 180     |
| 1.8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 49       | 43      |
| 1.9.   | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее |         |
|  |   |                   | 40       | 27      |

| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |   |                |          |       |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 2.1.   | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|  |   |                | 13,4     | 16,0  |
| 2.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | -        | 9.50  |
| 2.3.   | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | 12.40    | -     |
| 2.4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 45       | 35    |
| 2.5.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 12       | 8     |
| 2.6.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|  |   |                | +13      | +16   |
| 2.7.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|  |   |                | 6,9      | 7,9   |
| 2.8.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|  |   |                | 230      | 185   |
| 2.9.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 50       | 44    |
| 2.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | -        | 16.30 |
| 2.11.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | 23.30    | -     |
| 2.12.  | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м              | не менее |       |
|  |   |                | -        | 20    |
| 2.13.  | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м              | не менее |       |
|  |   |                | 35       | -     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |   |                |          |       |
| 3.1.   | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|  |   |                | 13,1     | 16,4  |
| 3.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | -        | 10.50 |
| 3.3.   | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | 12.00    | -     |
| 3.4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 45       | 35    |
| 3.5.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 15       | 8     |
| 3.6.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|  |   |                | +13      | +16   |
| 3.7.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|  |   |                | 7,1      | 8,2   |
| 3.8.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|  |   |                | 240      | 195   |
| 3.9.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 37       | 35    |
| 3.10.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | -        | 17.30 |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 3.11.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |      |
|   |   |                | 22,00    | -    |
| 3.12.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г   | м              | не менее |      |
|   |   |                | -        | 21   |
| 3.13.   | Метание спортивного снаряда весом 700 г   | м              | не менее |      |
|   |   |                | 37       | -    |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |      |
| 4.1.  | Челночный бег 10x10 м с высокого старта   | с              | не более |      |
|   |   |                | 25,0     | 25,5 |
| 4.2.  | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение                 | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 7    |
| 4.3.  | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                  | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 7    |
| 4.4.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 26       | 24   |
| 4.5.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 303      | 297  |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |      |
| 5.1.  | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"   |                |          |      |

**Таблица №4**

**Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"  |   |                   |          |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 13,4     | 15,4    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 9.50    |
| 1.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 12.40    | -       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 50       | 40      |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 14       | 10      |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +13      | +16     |
| 1.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 6,9      | 7,9     |
| 1.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 230      | 200     |
| 1.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 50       | 44      |
| 1.10.   | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 16.30   |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.11.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 23.30    | -     |
| 1.12.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г   | м              | не менее |       |
|   |   |                | -        | 20    |
| 1.13.   | Метание спортивного снаряда весом 700 г   | м              | не менее |       |
|   |   |                | 35       | -     |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b> |   |                |          |       |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 13,1     | 15,4  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | -        | 10.50 |
| 2.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 12.00    | -     |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 50       | 40    |
| 2.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 15       | 10    |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                           | см             | не менее |       |
|   |   |                | +13      | +16   |
| 2.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,1      | 8,2   |
| 2.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|   |   |                | 240      | 200   |
| 2.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 37       | 35    |
| 2.10.   | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | -        | 17.30 |
| 2.11.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 22.00    | -     |
| 2.12.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г   | м              | не менее |       |
|   |   |                | -        | 21    |
| 2.13.   | Метание спортивного снаряда весом 700 г   | м              | не менее |       |
|   |   |                | 37       | -     |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>                                 |   |                |          |       |
| 3.1.  | Челночный бег 10x10 м с высокого старта   | с              | не более |       |
|   |   |                | 24,0     | 25,0  |
| 3.2.  | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 10       | 7     |
| 3.3.  | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                  | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 10       | 7     |
| 3.4.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 32       | 30    |
| 3.5.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 321      | 315   |

Бальная система оценивания результатов: необходимо набрать минимальный проходной балл:

**0 баллов** – не выполнение

**1 балл** – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с ФССП.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- от 10 (см, с, кол-во раз) – добавляется **1 балл**.

- от 20 (см, с, кол-во раз) – добавляется **2 балла**.

Далее вступительные испытания при приеме на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводятся на основании поданных документов, учитывающих три показателя специальной спортивной подготовки:

А. Членство в сборных командах или в клубах по игровым видам спорта;

Б. Лучший спортивный результат;

В. Наличие спортивного звания, разряда.

Документы по пунктам А и Б представляются за последние 2 года (заверенные списки сборной команды или членство в игровых спортивных клубах, копии заверенных протоколов соревнований).

Документы по пункту В – действующие на момент их подачи (кем присвоен спортивный разряд, звание, номер приказа и дата присвоения).

Критериями оценки уровня специальной спортивной подготовки для зачисления студентов в Центр на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

А. Вхождение в состав сборных команд региона, России по видам спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр за последние 2 года:

1. Члены сборных команд России:

- основной состав – 65 баллов;

- резервный состав – 60 баллов;

- юниорский состав – 55 баллов;

- юношеский состав – 45 баллов.

2. Члены сборных областей, краев, республик:

- основной состав – 45 баллов;

- резервный состав – 40 баллов;

- юниорский состав – 35 баллов;

- юношеский состав – 35 баллов.

3. В игровых видах спорта:

- нахождение в составе спортивного клуба, входящего в состав высшей лиги страны – 45 баллов;

- нахождение в составе спортивного клуба, входящего в состав I лиги страны – 30 баллов.

Б. Лучший результат выступления спортсменов на краевых, региональных, всероссийских и международных соревнованиях в видах спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (подтвержденное документально) за последние 2 года:

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Чемпионат Мира, Европы, или приравненные к ним соревнования  | 3 место – 80 баллов;<br>4-6 место – 70 баллов;<br>участие – 60 баллов.   |
| 2. | Первенство Мира, Европы, или приравненные к ним соревнования | 1-3 место – 60 баллов;<br>4-6 место – 50 баллов;<br>участие – 40 баллов. |
| 3. | Чемпионат России   | 1-3 место – 65 баллов;<br>4-8 место – 55 баллов.                         |
| 4. | Первенство России  | 1-3 место – 45 баллов;<br>4-6 место – 40 баллов.                         |
| 5. | Чемпионат Федеральных округов                                | 1-3 место – 45 баллов;<br>4-6 место – 35 баллов.                         |
| 6. | Чемпионат Республик, краев и областей                        | 1-3 место – 40 баллов.   |
| 7. | Первенство Федеральных округов                               | 1-3 место – 40 баллов;<br>4-6 место – 30 баллов.                         |
| 8. | Первенство Республик, краев и областей                       | 1-3 место – 25 баллов.   |

В. Наличие спортивного звания, разряда:

- Заслуженный мастер спорта Российской Федерации – 80 баллов;
- Мастер спорта международного класса Российской Федерации – 70 баллов;
- Мастер спорта Российской Федерации – 60 баллов;
- Кандидат в мастера спорта Российской Федерации – 45 баллов;
- 1 спортивный разряд – 35 баллов;
- 2 спортивный разряд – 25 баллов.

Результатом испытания считается сумма баллов за наивысшие показатели по критериям пунктов А, Б, В. При одинаковой сумме баллов преимущество имеет претендент, имеющий лучшую сумму баллов по пункту А, далее по пункту Б и далее по пункту В.

Согласовано:

Проректор по спортивной работе  
Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных единоборств,  
тяжелой атлетики и стрелкового спорта

Е.В. Руденко