

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»  
для поступающих на направление 49.03.01 Физическая культура,  
направленность (профиль) «Физкультурное образование»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,  
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.  
Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.*

**Проходной балл на бюджетную форму обучения – 50 баллов; по договору - 30 баллов.**

**Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (физкультурное образование)**

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	М	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	Ж	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
Челночный бег 5x10 м, (с)	М	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7
	Ж	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	М	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	Ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	М	35	33	31	30	29	28	27	26	25	24	23
	Ж	31	29	26	25	23	22	21	20	19	18	17
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	М	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	Ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20

**Возраст абитуриента 22 года – 29 лет (физкультурное образование)**

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	М	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	Ж	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70
Челночный бег 5x10 м, (с)	М	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9
	Ж	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	М	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	Ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	М	33	32	30	29	28	27	26	25	24	23	20
	Ж	29	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	М	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	Ж	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

**Возраст абитуриента 30 – 39 лет (физкультурное образование)**

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	М	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
	Ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5x10 м, (с)	М	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1
	Ж	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	М	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	Ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	М	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	Ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	М	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	Ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

**Возраст абитуриента 40 лет и старше (физкультурное образование)**

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	М	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
	Ж	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60
Челночный бег 5x10 м, (с)	М	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3
	Ж	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	М	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	Ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	М	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	Ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	М	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	Ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12