

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)
«Спортивная подготовка по виду спорта (лыжные гонки), тренерско-
преподавательская деятельность в образовании»**

*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 (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	26.00	25.85	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50
	ж	21.50	21.35	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00
Шаговая имитация поперемен- ного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка	2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок	
	ж	Без ошибок		1 ошибка	2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок	
Подтягивания в вися на перекладине (раз)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	40	38	36	34	32	30	29	28	27	26	25
	ж	36	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	10.50	10.55	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10
	ж	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, не достаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Возраст абитуриента 22 лет - 29 лет (лыжные гонки)

Контрольные нормативы	Баллы											
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	25.85	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35
	ж	21.35	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	36	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20
	ж	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	10.55	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20
	ж	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Возраст абитуриента 30 лет - 39 лет (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	м	25.70	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35	24.20
	ж	21.20	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85	19.70
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	м	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в вися на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	м	11.00	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30
	ж	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00	10.10

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.

Возраст абитуриента 40 лет и старше (лыжные гонки)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10-ой прыжок в длину с места, (м)	М	25.55	25.40	25.25	25.10	24.95	24.80	24.65	24.50	24.35	24.20	24.05
	Ж	21.05	20.90	20.75	20.60	20.45	20.30	20.15	20.00	19.85	19.70	19.55
Шаговая имитация попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м) *	М	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
	Ж	Без ошибок		1 ошибка		2 ошибки		3 ошибки		4 ошибки		5 ошибок
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	М	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	Ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с	М	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	Ж	28	26	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Кросс: 3 км муж. (мин, с) 2 км жен. (мин, с)	М	11.05	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40
	Ж	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.00	10.10	10.20

***Примечание – ошибки при выполнении шаговой имитации попеременного двушажного классического хода в подъем 4° (50 м):**

- передвижение на полусогнутых или прямых ногах (слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание);
- вынос вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;
- чрезмерно высокий пронос маховой ноги;
- незаконченное отталкивание ногой (при завершении отталкивания нога остается согнутой);
- незаконченный отталкивание стопой;
- разворот стопы наружу;
- излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед;
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед;
- незаконченное отталкивание рукой (кисть остается у бедра);
- отсутствие навала туловища на палку.