

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ивановский государственный университет

Институт физической культуры и спорта

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для поступающих на направление подготовки бакалавриата
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(образовательная программа «Спортивная тренировка в
избранном виде спорта»)

Иваново, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительный экзамен по физической культуре (практика) является профилирующим конкурсным экзаменом для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»).

Экзамен по физической культуре (спортивная специализация) для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», для студентов очной формы обучения) состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов) и степени владения техникой базовых видов физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, спортивная аэробика, художественная, лыжные гонки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг, (один вид по выбору абитуриента).

Настоящая программа составлена на основе образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету, а так же требований ЕВСК по видам спорта.

В предлагаемой программе, разработанной преподавателями кафедры «Физической культуры», раскрываются содержание вступительного экзамена по физической культуре, форма его проведения для подготовки к экзамену. В методических указаниях к экзамену даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре.

Абитуриент, в соответствии со своими возможностями, уровнем физической и спортивно-технической подготовленности, имеет право выбрать один (любой) из предложенных в программе вариантов набора контрольных упражнений (легкая атлетика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, лыжные гонки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг, общая физическая подготовка).

Абитуриент, набравший менее 20 баллов по сумме всех тестов, получает неудовлетворительную оценку и в конкурсе не участвует.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОФП)

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» для студентов очной формы обучения)
Содержание вступительного экзамена

В содержание вступительного экзамена по ОФП (очное отделение) включается практическое выполнение **пяти обязательных** контрольных упражнений общей физической подготовки (**бег 100 м, 1000 или 3000 м, подтягивание на высокой перекладине (муж) или отжимание (жен), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя**).

Тест 1 – бег 100 м по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Разрешается бежать с высокого старта.

Тест 2 – бег 1000 м или 3000 м по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 1 сек.

Тест 3 – прыжок в длину с места (см). Исходное положение: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание с двух ног и осуществляется прыжок вперед-вверх. Результат оценивается из двух попыток (лучший) с точностью до 5 см.

Тест 4 – подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) (муж.). Абитуриент принимает положение вися (хват сверху), подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь ее), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение

выполняется плавно, без рывков. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз) (жен.)** выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении линии – голова-туловище-ноги.

Тест 5 – наклон вперед из положения сидя (см). Испытуемый без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется абитуриент, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

Методика оценивания результатов тестирования и определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются в зачетных баллах от 1 до 20 по шкале оценок.

Итоговая оценка вступительного экзамена по физической культуре (очное и заочного отделения) выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении пяти контрольных упражнений.

Таблица 1

Общая физическая подготовленность

К-во баллов	Бег 100м (сек)		Бег 1000 м (мин, сек)		Бег 3000 м (мин, сек)		Прыжки в длину с места (см)		Подтягивание или отжимания		Наклон вперед из положения сидя (см)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	12.0	13.5	2,50	3,30	10.00	12.30	280	240	20	40	20	25
19	12.1	13.6	2,52	3,32	10.10	12.40	275	235	19	38	19	23
18	12.2	13.7	2,54	3,34	10.20	12.50	270	230	18	36	18	20
17	12.3	13.8	2,55	3,36	10.30	13.00	265	225	17	34	17	18
16	12.4	13.9	2,56	3,38	10.40	13.10	260	220	16	32	16	17
15	12.6	14.2	2,58	3,40	10.50	13.20	255	215	15	30	15	16
14	12.7	14.5	2,59	3,45	11.00	13.30	250	210	14	28	14	15
13	12.8	15.0	3,00	3,50	11.15	13.45	240	200	13	26	13	14
12	13.0	15.2	3,05	4,00	11.30	14.00	230	190	12	24	12	13
11	13.2	15.4	3,10	4,10	11.45	14.15	220	185	11	22	11	12
10	13.4	15.6	3,15	4,15	12.00	14.30	215	180	10	20	10	11
9	13.6	15.8	3,20	4,20	12.15	14.45	210	175	9	18	9	10
8	13.8	16.0	3,25	4,25	12.30	15.00	205	170	8	16	8	9
7	14.0	16.2	3,30	4,30	12.45	15.15	200	165	7	14	7	8
6	14.2	16.4	3,35	4,35	13.00	15.30	195	160	6	12	6	7
5	14.4	16.6	3,40	4,40	13.20	15.50	190	155	5	10	5	5
4	14.6	16.8	3,42	4,45	13.40	16.10	185	150	4	8	4	4
3	14.8	17.0	3,43	4,50	13.50	16.30	180	145	3	6	3	3
2	14.9	17.3	3,44	4,55	14.00	16.45	175	140	2	4	2	2
1	15.0	17.5	3,45	5,00	14.30	17.00	170	130	1	2	1	1

Абитуриенту в возрасте старше 30 лет сумма зачетных баллов, полученных при выполнении пяти контрольных упражнений, умножается на коэффициент 1,25.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Перед началом экзаменов (при подаче документов в приемную комиссию) абитуриент

должен написать заявление, в котором он указывает вид спортивной специализации (конкретную дисциплину).

Программа спортивной специализации представлена испытаниями в следующих видах: легкая атлетика, спортивная аэробика, художественная гимнастика, лыжные гонки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг. Абитуриент выполняет контрольное испытание по спортивной специализации. Итоговая оценка вступительного экзамена выставляется по 100 балльной системе оценок.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ:

Легкая атлетика

Беговые виды и спортивная ходьба

100м муж.	100м жен.	400м муж.	400м жен.	800м муж.	800м жен.	Оценка (баллы)
		Результат				
(с)	(с)	(с)	(мин.)	(мин.)	(мин.)	
11,2	13,0	53,0	1,01,0	2,03,0	2,26,0	100
11,4	13,2	55,0	1,03,0	2,10,0	2,36,0	80
11,6	13,4	57,0	1,05,0	2,13,0	2,46,0	60
11,8	13,6	59,0	1,08,0	2,15,0	2,50,0	40
11,9 и более	13,7 и более	59,1 и более	1,08,1 и более	2,15,1 и более	2,50,1 и более	0

3000м муж.	3000м жен.	спорт. ходьба		Оценка (баллы)
		5000м муж.	3000 м жен.	
Результат				
(мин.)	(мин.)	(мин.)	(мин.)	
9,10,0	11,00,0	23,00,0	15,30,0	100
9,30,0	11,30,0	24,00,0	16,30,0	80
9,45,0	12,00,0	24,30,0	17,00,0	60
10,00,0	12,30,0	25,00,0	17,30,0	40
10,00,1 и более	12,30,1 и более	25,00,1 и более	17,30,1 и более	0

Прыжки с разбега

Длина муж.	Длина жен.	Высота муж.	Высота жен.	Оценка (баллы)
Результат				
(см)	(см)	(см)	(см)	
650	550	180	160	100
600	520	170	150	80
575	500	165	145	60
550	470	160	140	40
549 и менее	469 и менее	159 и менее	139 и менее	0

Метания

Копьё (800г) мужчины	Копьё (600г) женщины	Ядро (6кг) мужчины	Ядро (4кг) женщины	Оценка (баллы)
Результат (м)				
58,0	39,0	14,50	12,00	100
52,0	35,0	12,50	10,00	80
48,0	30,0	11,50	9,00	60
45,0	25,0	10,00	8,00	40
44,9 и менее	24,9 и менее	9,99 и менее	7,99 и менее	0

Спортивная аэробика

Экзамен по избранному виду спорта оценивается из 100 баллов.

Абитуриенты демонстрируют индивидуальную соревновательную программу не ниже уровня

КМС по спортивной аэробике. Длительность упражнения – $1,30 \pm 5$ с. Оценка определяется в соответствии с правилами соревнований в баллах с точностью до 0,00 балла. (Исполнение + артистичность + сложность) – сбавки (сложность+арбитр) = оценка. Абитуриент представляет в комиссию программу выступления, в которой расписаны все элементы. Полученная оценка переводится в экзаменационные баллы по таблице:

Оценка (баллы)		Оценка (баллы)		Оценка(баллы)		Оценка (баллы)		Оценка (баллы)	
100	17,7	79		59		39		19	
99		78		58		38		18	
98		77		57		37		17	
97		76		56		36		16	
96		75		55		35		15	
95		74		54		34		14	
94		73		53		33		13	
93	17,0	72	15	52	13,0	32	11,0	12	9,0
92		71		51		31		11	
90		70		50		30		10	
89		69		49		29		9	
88		68		48		28		8	
87		67		47		27		7	
86		66		46		26		6	
85		65		45		25		5	
84		64		44		24		4	
83		63		43		23		3	
82	16,0	62	14,0	42	12,0	22	10,0	2	8,0
81		61		41		21		1	
80		60		40		20		0	

Художественная гимнастика

Абитуриенты демонстрируют индивидуальную соревновательную программу не ниже уровня КМС по художественной гимнастике. Испытание проводится в форме соревнований. Абитуриенты должны выполнить две комбинации с предметами из четырех возможных **по выбору**. Судейство осуществляется по действующим правилам технического комитета ФИЖ для гимнасток старшего возраста («сеньоры»). Экзаменационная оценка выставляется по сумме баллов за два вида многоборья.

Оценка (баллы)		Оценка (баллы)		Оценка баллы		Оценка баллы		Оценка (баллы)	
100	11,5	79		59		39		19	
99		78		58		38		18	
98		77		57		37		17	
97		76		56		36		16	
96		75		55		35		15	
95	11,0	74	9,0	54	7,0	34	5,0	14	3,0
94		73		53		33		13	
93		72		52		32		12	
92		71		51		31		11	
90		70		50		30		10	
89		69		49		29		9	
88		68		48		28		8	
87		67		47		27		7	
86		66		46		26		6	
85		65		45		25		5	
84	10,0	64	8,0	44	6,0	24	4,0	4	2,0
83		63		43		23		3	
82		62		42		22		2	
81		61		41		21		1	
80		60		40		20		0	

Лыжные гонки

Испытания включают в себя три норматива:

1. Демонстрация имитации техники попеременного двухшажного хода с палками на подъёме длиной 80 м, крутизной 5-8 градусов со средней интенсивностью.
2. Демонстрация имитации техники одновременного двухшажного конькового хода с палками на подъёме длиной 80 м, крутизной 5-8 градусов со средней интенсивностью.
3. Кросс по пересеченной местности. Мужчины – 5 км, женщины – 2 км.

Максимальная оценка каждого из упражнений составляет 100 баллов

Максимальный результат вступительных испытаний по специальной подготовке так же оценивается в 100 баллов.

Итоговая оценка вступительных испытаний по специальной подготовке определяется как средняя арифметическая из трех упражнений.

1. Демонстрация имитации техники попеременного двухшажного хода с палками на подъёме длиной 80 м, крутизной 5-8 градусов со средней интенсивностью

Критерии оценки выполнения упражнения	Баллы
Выполнено профессионально (уровень мс, кмс)	100
Выполнено с незначительными ошибками: - незначительные колебания туловища - широко расставлены руки	80-89
Выполнено с ошибками, существенно не влияющими на структуру движений: - глубокий подсед - не акцентированное отталкивание ногой и рукой - незначительные колебания туловища	50-79
Выполнено с ошибками, влияющими на структуру движений: - вынос руки вперед кистью - высокое или низкое положение туловища - слабое отталкивание ногой и рукой	30-49
Выполнено с грубыми ошибками: - сохранена структура движений, но имитация выполнена в виде бега в подъем с палками	20-29
Упражнение не выполнено – нарушена структура движений	0

2. Демонстрация имитации техники одновременного двухшажного конькового хода с палками на подъёме длиной 80 м, крутизной 5-8 градусов со средней интенсивностью

Критерии оценки выполнения упражнения	Баллы
Выполнено профессионально (уровень мс, кмс)	100
Выполнено с незначительными ошибками: - незначительные колебания туловища - широко расставлены руки	80-99
Выполнено с ошибками, существенно не влияющими на структуру движений: - глубокий подсед - не акцентированное отталкивание ногами и руками - незначительные колебания туловища	50-79
Выполнено с ошибками, влияющими на структуру движений: - нет четкой согласованности рук и ног - высокое или низкое положение туловища - слабое отталкивание ногами и руками	30-49
Выполнено с грубыми ошибками: - сохранена структура движений, но имитация выполнена в виде отдельных прыжков в стороны	20-29
Упражнение не выполнено – нарушена структура движений	0

3. Кросс по пересеченной местности. Мужчины – 5 км, женщины – 2 км.

Мужчины		Женщины	
18.40	100	8.20	100
18.45	95	8.25	95
18.50	90	8.30	90
18.55	85	8.35	85
19.00	80	8.40	80
19.05	75	8.45	75
19.10	70	8.50	70
19.15	65	8.55	65
19.20	60	9.00	60
19.25	55	9.05	55
19.30	50	9.10	50
19.35	45	9.15	45
19.40	40	9.20	40
19.50	35	9.35	35
20.00	30	9.50	30
20.10	25	10.10	25
20.20	20	10.20	20
20.40	15	10.40	15
21.00	10	11.00	10
21.01 и более	0	11.01 более	0

Футбол

Абитуриент специализации футбол сдает следующие пять тестов:

Тест 1. – Жонглирование

Мяч поднимается с земли носком и выполняется поочередное жонглирование правой и левой ногой (стопой). Удар коленом запрещается. Требования: мяч не должен коснуться земли. Жонглирование в квадрате 2х2м.

На выполнение норматива отводится одна попытка..

Тест 2. – Удары по воротам с линии штрафной площади (16,5 м) по неподвижному мячу.

Ворота делятся на шесть частей (правый и левый верхние углы; правый и левый нижние углы, центр низ, центр верх).

По команде экзаменатора абитуриент устанавливает мяч на линии штрафной площади против ворот по центру и выполняет 5 ударов по воротам в разные части.

1 удар: правой ногой попасть в правый верхний угол ворот;

2 удар: левой ногой попасть в правый нижний угол ворот;

3 удар: правой ногой попасть в левый нижний угол ворот;

4 удар: левой ногой попасть в левый верхний угол ворот;

5 удар: ударом носком попасть в створ ворот по воздуху.

Тест 3. – Ведение мяча на время

Абитуриент с мячом стоит на линии старта/финиша. По команде экзаменатора (в это время включается секундомер) абитуриент начинает обводку 5-ти стоек, расположенных на расстоянии 5-ти метров друг от друга, огибает 5-ю стойку и продолжает обводку стоек в обратном направлении. Секундомер выключается, когда абитуриент с мячом пересечет линию финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

На выполнение норматива отводится одна попытка.

Тест 4. Прыжок вверх с места толчком двух ног

Тест 5. Бег 3000 метров на результат, проводится по правилам соревнований в легкой атлетике

Волейбол

Абитуриент специализации волейбол следующие пять тестов:

Тест 1. Бег 92 м («Ёлочка») в пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположены 7 набивных (1 кг) мячей: мяч №7 - на расстоянии 1 м от лицевой линии (см. рис. 1). Абитуриент располагается за лицевой линией. По сигналу экзаменатора он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5 и 6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

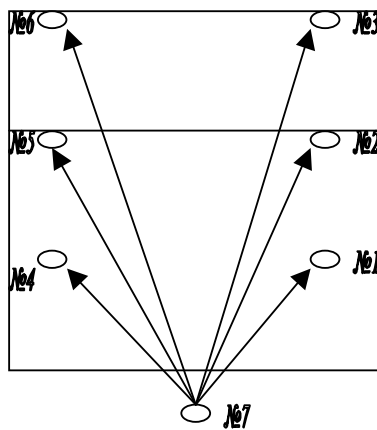


Рис. 1

Тест 2. Выполнение подач мяча на точность.

В месте подач (за лицевой линией волейбольной площадки) находятся 6 волейбольных мячей. Противоположная сторона площадки разделена на шесть зон (№1, №2, №3, №4, №5 и №6) размером 4,5 x 3 метра каждая. Абитуриент с места подач выполняет шесть подач: три верхние подачи в зоны 1, 6, 5 и три нижние подачи в зоны 2, 3, 4.

В случае, если абитуриент выполнил подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. Дополнительные попытки не предоставляется.

Оценивается количество правильно выполненных подач с попаданием в указанные зоны.

Тест 3. Поочередные передачи над собой двумя руками снизу и сверху в круге.

Тест 4. Прыжок вверх с места толчком двух ног

Тест 5. Бег 1000 метров

Баскетбол

Абитуриент специализации баскетбол сдает следующие пять тестов:

Тест 1. Техника выполнения и количество попаданий штрафных бросков

Абитуриент выполняет 10 раз подряд штрафные броски любым способом, при условии, что он не касается линии штрафного броска или игровой площадки за линией до тех пор, пока мяч не коснется кольца. На выполнение каждого штрафного броска дается 5 секунд со времени, когда мяч предоставлен в распоряжение игрока. Мяч подает партнер.

На выполнение норматива отводится одна попытка.

Тест 2. Техника выполнения и количество попаданий бросков с точек

На расстоянии 3-х метров (женщины) и 4-х метров (мужчины) от кольца абитуриент выполняет броски по кольцу с пяти точек: 0 и 45 градусов относительно щита справа и слева, от кольца – 90 градусов. С каждой точки необходимо выполнить по 2 броска любым способом. Всего 10 бросков.

Бросок считается технически выполнен, если мяч при попадании в корзину не коснулся ни щита, ни внешней дужки кольца.

На выполнение норматива отводится две попытки. Оценивается лучший результат.

Тест 3. Техника выполнения и количество попаданий бросков в движении после ведения.

Абитуриент, начиная с точки пересечения боковой линии, ограничивающей 3-х секундную зону и лицевой линией баскетбольной площадки слева от щита, начинает

выполнять ведение правой рукой. Путь игрока проходит по границе 3-х секундной зоны. Движение заканчивается броском мяча в корзину в движении по всем правилам техники (после двух шагов).

После снятия мяча абитуриент меняет направление движения, соответственно выполняя ведение левой рукой и заканчивая движение броском левой руки. Таким образом, данное упражнение повторяется 5 раз без пауз. Всего 10 бросков. Оценивается количество попаданий при технически правильном выполнении упражнения.

Тест 4.. Прыжок вверх с места толчком двух ног

Тест 5. бег 1000 метров.

Специализация Пауэрлифтинг

испытания проводятся в виде соревнований по троеборью, предварительно проводится взвешивание. Оценка с точностью до 10 баллов

Оценка экзамена по пауэрлифтингу в баллах:

Мужчины		Женщины	
Результат	Оценка по 100-балльной шкале	Результат	Оценка по 100-балльной шкале
Выполнение норматива	100	Выполнение норматива	100
- 2,5 кг (от норматива)	90	- 2,5 кг (от норматива)	90
- 5 кг	80	- 5 кг	80
- 7,5 кг	70	- 7,5 кг	70
- 10 кг	60	- 10 кг	60
- 12,5 кг	50	- 12,5 кг	50
- 15 кг	40	- 15 кг	40
- 17,5 кг	30	- 17,5 кг	30
- 20 кг	20	- 20 кг	20
- 22,5 кг	10	- 22,5 кг	10
- 25 кг	0	- 25 кг	0

Нормативы по пауэрлифтингу:

Мужчины		Женщины	
Весовая категория (кг)	Норматив (сумма троеборья, кг)	Весовая категория	Норматив (сумма троеборья, кг)
48	235	44	142,5
52	257,5	48	155
56	285	52	167,5
60	305	56	185
67,5	330	60	197,5
75	355	67,5	215
82,5	385	75	227,5
90	405	82,5	247,5
100	450	90	265
110	485	+ 90	292,5
125	505		
+ 125	520		

Шкала оценок уровня физической подготовленности абитуриентов специализации

Волейбол

К-во баллов	Бег 1000 м (мин, сек)		Прыжок вверх (см)		Бег «ёлочкой» (сек)		Передачи мяча (серия)		Подачи мяча на точность (раз)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	2,50	3,30	60	52	26.4	28.0	10	10	5	5
19	2,52	3,32	59	51	26.6	28.2				
18	2,54	3,34	58	50	26.8	28.4	9	9		
17	2,55	3,36	57	49	27.0	28.6			4	4
16	2,56	3,38	56	48	27.2	28.8	8	8		
15	2,58	3,40	55	47	27.4	29.0				
14	2,59	3,45	54	46	27.6	29.2	7	7		

13	3,00	3,50	53	45	27,8	29,4				
12	3,05	4,00	52	44	28,0	29,6	6	6	3	3
11	3,10	4,10	51	43	28,2	29,8				
10	3,15	4,15	50	42	28,4	30,0	5	5		
9	3,20	4,20	49	41	28,6	30,2				
8	3,25	4,25	48	40	28,8	30,4	4	4		
7	3,30	4,30	47	39	29,0	30,6			2	2
6	3,35	4,35	46	38	29,2	30,8	3	3		
5	3,40	4,40	45	37	29,4	31,0				
4	3,42	4,45	44	36	29,5	31,2	2	2		
3	3,43	4,50	43	35	29,6	31,5				
2	3,44	4,55	42	34	29,7	32,0	1	1	1	1
1	3,45	5,00	41	33	29,8	32,2				

Шкала оценок уровня физической подготовленности абитуриентов специализации

Баскетбол

К-во баллов	Прыжок вверх (см)		Бег 1000 м (мин, сек)		Штрафной бросок (раз)		Броски с точек (раз)		Броски в движении (раз)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	60	52	2,50	3,30	9	9	9	9	9	9
19	59	51	2,52	3,32						
18	58	50	2,54	3,34	8	8	8	8		
17	57	49	2,55	3,36					8	8
16	56	48	2,56	3,38	7	7	7	7		
15	55	47	2,58	3,40						
14	54	46	2,59	3,45	6	6	6	6	7	7
13	53	45	3,00	3,50						
12	52	44	3,05	4,00					6	6
11	51	43	3,10	4,10	5	5	5	5		
10	50	42	3,15	4,15					5	5
9	49	41	3,20	4,20						
8	48	40	3,25	4,25	4	4	4	4	4	4
7	47	39	3,30	4,30						
6	46	38	3,35	4,35	3	3	3	3	3	3
5	45	37	3,40	4,40						
4	44	36	3,42	4,45	2	2	2	2	2	2
3	43	35	3,43	4,50						
2	42	34	3,44	4,55	1	1	1	1	1	1
1	41	33	3,45	5,00						

Шкала оценок уровня физической подготовленности абитуриентов специализации

Футбол

К-во баллов	Прыжок вверх (см)		Бег 3000 м (мин, сек)		Жонглирование (раз)		Удары по воротам (раз)		Ведение мяча (сек)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	60	52	10,00	12,30	40	20	5	5	12	18,0
19	59	51	10,10	12,40	38	19			12,2	18,2
18	58	50	10,20	12,50	36	18			12,4	18,4
17	57	49	10,30	13,00	34	17			12,6	18,6
16	56	48	10,40	13,10	32	16	4	4	12,8	19,0
15	55	47	10,50	13,20	30	15			13,0	19,2
14	54	46	11,00	13,30	28	14			13,2	19,4
13	53	45	11,15	13,45	26	13			13,4	19,6
12	52	44	11,30	14,00	24	12			13,6	19,8
11	51	43	11,45	14,15	22	11	3	3	13,8	20,0
10	50	42	12,00	14,30	20	10			14,0	20,2
9	49	41	12,15	14,45	18	9			14,2	20,4

8	48	40	12.30	15.00	16	8			14,4	20,6
7	47	39	12.45	15.15	14	7			14,6	20,8
6	46	38	13.00	15.30	12	6	2	2	14,8	21,0
5	45	37	13.20	15.50	10	5			15,0	21,2
4	44	36	13.40	16.10	9	4			15,2	21,4
3	43	35	13.50	16.30	8	3			15,4	21,6
2	42	34	14.00	16.45	7	2			15,8	21,8
1	41	33	14.30	17.00	5	1	1	1	16,0	22,0