

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта**



УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора ИФКС

В.В. Сидорова

2021 г.

НОРМАТИВЫ

вступительного экзамена по виду спорта **(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**
для абитуриентов, поступающих на обучение
по образовательной программе

БАКАЛАВРИАТА

на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (*Профиль: Спортивная тренировка*)

Принято на заседании кафедры
циклических видов спорта
пр. № 11 от «25» февраля 2021 г.
Зав. кафедрой

Дубревский Ю.М.

НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат

направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100	7,4	260	13,00	10,70	22,5	49,5	8,3	4,60	15,10	2,02	7,10
98	7,5	258	12,95	10,80	22,6	49,6	8,4	4,55	14,90	2,00	7,05
96	7,6	256	12,90	10,90	22,7	49,7	8,5	4,50	14,70	1,98	7,00
94	7,7	254	12,85	11,00	22,8	49,8	8,6	4,45	14,60	1,97	6,95
92	7,8	252	12,80	11,10	22,9	49,9	8,7	4,40	14,40	1,95	6,90
90	7,9	250	12,75	11,20	23	50	8,8	4,35	14,20	1,93	6,85
88	8	248	12,70	11,30	23,1	50,1	8,9	4,30	14,00	1,91	6,80
86	8,1	246	12,65	11,40	23,2	50,2	9	4,25	13,80	1,89	6,75
84	8,2	244	12,60	11,50	23,3	50,3	9,1	4,20	13,60	1,87	6,70
82	8,3	242	12,55	11,60	23,4	50,4	9,2	4,15	13,40	1,85	6,65
80	8,4	240	12,50	11,70	23,5	50,5	9,3	4,10	13,20	1,83	6,60
78	8,5	238	12,45	11,80	23,6	50,6	9,4	4,05	13,00	1,81	6,55
76	8,6	236	12,40	11,90	23,7	50,7	9,5	4,00	12,80	1,79	6,50
74	8,7	234	12,35	12,00	23,8	50,8	9,6	3,95	12,60	1,77	6,45
72	8,8	232	12,30	12,10	23,9	50,9	9,7	3,90	12,40	1,75	6,40
70	8,9	230	12,25	12,20	24	51	9,8	3,85	12,20	1,73	6,35
68	9	228	12,20	12,30	24,1	51,1	9,9	3,80	12,00	1,71	6,30
65	9,1	226	12,15	12,40	24,2	51,2	10	3,75	11,80	1,69	6,25
61	9,2	224	12,10	12,50	24,3	51,3	10,1	3,70	11,60	1,67	6,20
57	9,3	222	12,05	12,60	24,4	51,4	10,2	3,65	11,40	1,65	6,15
53	9,4	220	12,00	12,70	24,5	51,5	10,3	3,60	11,20	1,63	6,10
49	9,5	218	11,95	12,80	24,6	51,6	10,4	3,55	11,00	1,61	6,05
45	9,6	216	11,90	12,90	24,7	51,7	10,5	3,50	10,80	1,59	6,00
41	9,7	214	11,85	13,00	24,8	51,8	10,6	3,45	10,60	1,57	5,95
37	9,8	212	11,80	13,10	24,9	51,9	10,7	3,40	10,40	1,55	5,90

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
33	9,9	210	11,75	13,20	25	52	10,8	3,35	10,20	1,53	5,85
29	10	208	11,70	13,30	25,1	52,1	10,9	3,30	10,00	1,51	5,80
25	10,1	206	11,65	13,40	25,2	52,2	11	3,25	9,80	1,49	5,75
21	10,2	204	11,60	13,50	25,3	52,3	11,1	3,20	9,60	1,47	5,70
17	10,3	202	11,55	13,60	25,4	52,4	11,2	3,15	9,40	1,45	5,65
13	10,4	200	11,50	13,70	25,5	52,5	11,3	3,10	9,20	1,43	5,60
9	10,5	198	11,45	13,80	25,6	52,6	11,4	3,05	9,00	1,41	5,55
5	10,6	196	11,40	13,90	25,7	52,7	11,5	3,00	8,80	1,39	5,50
1	Отказ от выполнения упражнения			>14,0	>25,8	>52,8	>11,6	2,95<	8,70<	1,37<	5,45<

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
1	2	3	4	5	6	7	8
100	7,4	260	13,00	1.54,0	3.55,5	8.30,0	21.45,0
98	7,5	258	12,95	1.55,0	3.58,0	8.36,0	22.05,0
96	7,6	256	12,90	1.56,0	4.01,0	8.42,0	22.25,0
94	7,7	254	12,85	1.57,0	4.04,0	8.48,0	22.45,0
92	7,8	252	12,80	1.58,0	4.07,0	8.54,0	23.05,0
90	7,9	250	12,75	1.59,0	4.10,0	9.00,0	23.25,0
88	8	248	12,70	2.00,0	4.13,0	9.06,0	23.45,0
86	8,1	246	12,65	2.01,0	4.16,0	9.12,0	24.05,0
84	8,2	244	12,60	2.02,0	4.19,0	9.18,0	24.25,0
82	8,3	242	12,55	2.03,0	4.22,0	9.24,0	24.45,0
80	8,4	240	12,50	2.04,0	4.25,0	9.30,0	25.05,0
78	8,5	238	12,45	2.05,0	4.28,0	9.36,0	25.25,0
76	8,6	236	12,40	2.06,0	4.31,0	9.42,0	25.45,0
74	8,7	234	12,35	2.07,0	4.34,0	9.48,0	26.05,0
72	8,8	232	12,30	2.08,0	4.37,0	9.54,0	26.25,0
70	8,9	230	12,25	2.09,0	4.40,0	10.00,0	26.45,0
68	9	228	12,20	2.10,0	4.43,0	10.06,0	27.05,0
65	9,1	226	12,15	2.11,0	4.46,0	10.12,0	27.25,0
61	9,2	224	12,10	2.12,0	4.49,0	10.18,0	27.45,0
57	9,3	222	12,05	2.13,0	4.52,0	10.24,0	28.05,0
53	9,4	220	12,00	2.14,0	4.55,0	10.30,0	28.25,0
49	9,5	218	11,95	2.15,0	4.58,0	10.36,0	28.45,0
45	9,6	216	11,90	2.16,0	5.01,0	10.42,0	29.05,0
41	9,7	214	11,85	2.17,0	5.04,0	10.48,0	29.25,0
37	9,8	212	11,80	2.18,0	5.07,0	10.54,0	29.45,0
33	9,9	210	11,75	2.19,0	5.10,0	11.00,0	30.05,0
29	10	208	11,70	2.20,0	5.13,0	11.06,0	30.25,0
25	10,1	206	11,65	2.21,0	5.16,0	11.12,0	30.45,0
21	10,2	204	11,60	2.22,0	5.19,0	11.18,0	31.05,0
17	10,3	202	11,55	2.23,0	5.22,0	11.24,0	31.25,0
13	10,4	200	11,50	2.24,0	5.25,0	11.30,0	31.45,0

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
9	10,5	198	11,45	2.25,0	5.28,0	11.36,0	32.05,0
5	10,6	196	11,40	2.26,0	5.31,0	11.40,0	32.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.27,0	>5.34,0	>11.46,0	>32.45,0

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
1	2	3	4	5
100	7,4	260	13,00	15,00
98	7,5	258	12,95	14,80
96	7,6	256	12,90	14,60
94	7,7	254	12,85	14,40
92	7,8	252	12,80	14,20
90	7,9	250	12,75	14,00
88	8	248	12,70	13,80
86	8,1	246	12,65	13,60
84	8,2	244	12,60	13,40
82	8,3	242	12,55	13,20
80	8,4	240	12,50	13,00
78	8,5	238	12,45	12,80
76	8,6	236	12,40	12,60
74	8,7	234	12,35	12,40
72	8,8	232	12,30	12,20
70	8,9	230	12,25	12,00
68	9	228	12,20	11,80
65	9,1	226	12,15	11,60
61	9,2	224	12,10	11,40
57	9,3	222	12,05	11,20
53	9,4	220	12,00	11,00
49	9,5	218	11,95	10,80
45	9,6	216	11,90	10,60
41	9,7	214	11,85	10,40
37	9,8	212	11,80	10,20
33	9,9	210	11,75	10,00
29	10	208	11,70	9,80
25	10,1	206	11,65	9,60
21	10,2	204	11,60	9,40
17	10,3	202	11,55	9,20
13	10,4	200	11,50	9,00
9	10,5	198	11,45	8,80

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	10,6	196	11,40	8,60
1	Отказ от выполнения упражнения			8,40<

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

I этап - Физическая подготовка

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

– прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке (согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат.

– бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подается 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

– бросок ядра снизу вперед - выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперед. Согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для мужчин – 7,26 кг, юниоры (до 20 лет) - 6 кг, юноши (14-17 лет) – 5 кг.

– при прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетической беговой обуви (шиповках).

II этап - Специализация

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правил соревнований по легкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-бальной шкале согласно показанному результату.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат

направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100	7,8	240	12,60	11,8	24,2	56	9,4	3,60	13,20	1,75	6,25
98	7,9	238	12,55	11,9	24,3	56,1	9,5	3,55	13,00	1,73	6,20
96	8	236	12,50	12	24,4	56,2	9,6	3,50	12,80	1,71	6,15
94	8,1	234	12,45	12,1	24,5	56,3	9,7	3,45	12,60	1,69	6,10
92	8,2	232	12,40	12,2	24,6	56,4	9,8	3,40	12,40	1,67	6,05
90	8,3	230	12,35	12,3	24,7	56,5	9,9	3,35	12,20	1,65	6,00
88	8,4	228	12,30	12,4	24,8	56,6	10	3,30	12,00	1,63	5,95
86	8,5	226	12,25	12,5	24,9	56,7	10,1	3,25	11,80	1,61	5,90
84	8,6	224	12,20	12,6	25	56,8	10,2	3,20	11,60	1,59	5,85
82	8,7	222	12,15	12,7	25,1	56,9	10,3	3,15	11,40	1,57	5,80
80	8,8	220	12,10	12,8	25,2	57	10,4	3,10	11,20	1,55	5,75
78	8,9	218	12,05	12,9	25,3	57,1	10,5	3,05	11,00	1,53	5,70
76	9	216	12,00	13	25,4	57,2	10,6	3,00	10,80	1,51	5,65
74	9,1	214	11,95	13,1	25,5	57,3	10,7	2,95	10,60	1,49	5,60
72	9,2	212	11,90	13,2	25,6	57,4	10,8	2,90	10,40	1,47	5,55
70	9,3	210	11,85	13,3	25,7	57,5	10,9	2,85	10,20	1,45	5,50
68	9,4	208	11,80	13,4	25,8	57,6	11	2,80	10,00	1,43	5,45
65	9,5	206	11,75	13,5	25,9	57,7	11,1	2,75	9,80	1,41	5,40
61	9,6	204	11,70	13,6	26	57,8	11,2	2,70	9,60	1,39	5,35
57	9,7	202	11,65	13,7	26,1	57,9	11,3	2,65	9,40	1,37	5,30
53	9,8	200	11,60	13,8	26,2	58	11,4	2,60	9,20	1,35	5,25

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
49	9,9	198	11,55	13,9	26,3	58,1	11,5	2,55	9,00	1,33	5,20
45	10	196	11,50	14	26,4	58,2	11,6	2,50	8,80	1,31	5,15
41	10,1	194	11,45	14,1	26,5	58,3	11,7	2,45	8,60	1,29	5,10
37	10,2	192	11,40	14,2	26,6	58,4	11,8	2,40	8,40	1,27	5,05
33	10,3	190	11,35	14,3	26,7	58,5	11,9	2,35	8,20	1,25	5,00
29	10,4	188	11,30	14,4	26,8	58,6	12	2,30	8,00	1,23	4,95
25	10,5	186	11,25	14,5	26,9	58,7	12,1	2,25	7,80	1,21	4,90
21	10,6	184	11,20	14,6	27	58,8	12,2	2,20	7,60	1,19	4,85
17	10,7	182	11,15	14,7	27,1	58,9	12,3	2,15	7,40	1,17	4,80
13	10,8	180	11,10	14,8	27,2	59	12,4	2,10	7,20	1,15	4,75
9	10,9	178	11,05	14,9	27,3	59,1	12,5	2,05	7,00	1,13	4,70
5	11	176	11,00	15	27,4	59,2	12,6	2,00	6,80	1,11	4,65
1	Отказ от выполнения упражнения			>15,0	>27,5	>59,3	>12,7	1,95<	6,60<	1,09<	4,60<

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
1	2	3	4	5	6	7	8
100	7,8	240	12,60	2.10,0	4.25,0	9.40,0	24.40,0
98	7,9	238	12,55	2.11,0	4.28,0	9.46,0	25.05,0
96	8	236	12,50	2.12,0	4.31,0	9.52,0	25.25,0
94	8,1	234	12,45	2.13,0	4.34,0	9.58,0	25.45,0
92	8,2	232	12,40	2.14,0	4.37,0	10.04,0	26.05,0
90	8,3	230	12,35	2.15,0	4.40,0	10.10,0	26.25,0
88	8,4	228	12,30	2.16,0	4.43,0	10.16,0	26.45,0
86	8,5	226	12,25	2.17,0	4.46,0	10.22,0	27.05,0
84	8,6	224	12,20	2.18,0	4.49,0	10.28,0	27.25,0
82	8,7	222	12,15	2.19,0	4.52,0	10.34,0	27.45,0
80	8,8	220	12,10	2.20,0	4.55,0	10.40,0	28.05,0
78	8,9	218	12,05	2.21,0	4.58,0	10.46,0	28.25,0
76	9	216	12,00	2.22,0	5.01,0	10.52,0	28.45,0
74	9,1	214	11,95	2.23,0	5.03,0	10.58,0	29.05,0
72	9,2	212	11,90	2.24,0	5.06,0	11.04,0	29.25,0
70	9,3	210	11,85	2.25,0	5.09,0	11.10,0	29.45,0
68	9,4	208	11,80	2.26,0	5.12,0	11.16,0	30.05,0
65	9,5	206	11,75	2.27,0	5.15,0	11.22,0	30.25,0
61	9,6	204	11,70	2.28,0	5.18,0	11.28,0	30.45,0
57	9,7	202	11,65	2.29,0	5.21,0	11.34,0	31.05,0
53	9,8	200	11,60	2.30,0	5.24,0	11.40,0	31.25,0
49	9,9	198	11,55	2.31,0	5.27,0	11.46,0	31.45,0
45	10	196	11,50	2.32,0	5.30,0	11.52,0	32.05,0
41	10,1	194	11,45	2.33,0	5.33,0	11.58,0	32.25,0
37	10,2	192	11,40	2.34,0	5.36,0	12.04,0	32.45,0
33	10,3	190	11,35	2.35,0	5.39,0	12.10,0	33.05,0
29	10,4	188	11,30	2.36,0	5.42,0	12.16,0	33.25,0
25	10,5	186	11,25	2.37,0	5.45,0	12.22,0	33.45,0
21	10,6	184	11,20	2.38,0	5.48,0	12.28,0	34.05,0

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
17	10,7	182	11,15	2.39,0	5.51,0	12.34,0	34.25,0
13	10,8	180	11,10	2.40,0	5.54,0	12.40,0	34.45,0
9	10,9	178	11,05	2.41,0	5.57,0	12.46,0	35.05,0
5	11	176	11,00	2.42,0	6.00,0	12.52,0	35.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.43,0	>6.03,0	>12.58,0	>35.45,0

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
1	2	3	4	5
100	7,8	240	12,60	11,00
98	7,9	238	12,55	10,80
96	8	236	12,50	10,60
94	8,1	234	12,45	10,40
92	8,2	232	12,40	10,20
90	8,3	230	12,35	10,00
88	8,4	228	12,30	9,80
86	8,5	226	12,25	9,60
84	8,6	224	12,20	9,40
82	8,7	222	12,15	9,20
80	8,8	220	12,10	9,00
78	8,9	218	12,05	8,80
76	9	216	12,00	8,60
74	9,1	214	11,95	8,40
72	9,2	212	11,90	8,20
70	9,3	210	11,85	8,00
68	9,4	208	11,80	7,80
65	9,5	206	11,75	7,60
61	9,6	204	11,70	7,40
57	9,7	202	11,65	7,20
53	9,8	200	11,60	7,00
49	9,9	198	11,55	6,80
45	10	196	11,50	6,60
41	10,1	194	11,45	6,40
37	10,2	192	11,40	6,20
33	10,3	190	11,35	6,00
29	10,4	188	11,30	5,80
25	10,5	186	11,25	5,60
21	10,6	184	11,20	5,40

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
17	10,7	182	11,15	5,20
13	10,8	180	11,10	5,00
9	10,9	178	11,05	4,80
5	11	176	11,00	4,60
1	Отказ от выполнения упражнения			4,40<

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

I этап - Физическая подготовка

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

– прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке (согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат.

– бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подается 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

– бросок ядра снизу вперед - выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперед. Согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для мужчин – 6 кг.

– при прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетической беговой обуви (шиповках).

II этап - Специализация

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правил соревнований по легкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-бальной шкале согласно показанному результату.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат

направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Женщины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100	8,4	230	9,50	12,3	25,5	57	8,8	3,40	12,80	1,75	5,90
98	8,5	228	9,45	12,4	25,6	57,1	8,9	3,35	12,60	1,73	5,85
96	8,6	226	9,40	12,5	25,7	57,2	9	3,30	12,40	1,71	5,80
94	8,7	224	9,35	12,6	25,8	57,3	9,1	3,25	12,20	1,69	5,75
92	8,8	222	9,30	12,7	25,9	57,4	9,2	3,20	12,00	1,68	5,70
90	8,9	220	9,25	12,8	26	57,5	9,3	3,15	11,80	1,66	5,65
88	9	218	9,20	12,9	26,1	57,6	9,4	3,10	11,60	1,64	5,60
86	9,1	216	9,15	13	26,2	57,7	9,5	3,05	11,40	1,62	5,55
84	9,2	214	9,10	13,1	26,3	57,8	9,6	3,00	11,20	1,60	5,50
82	9,3	212	9,05	13,2	26,4	57,9	9,7	2,95	11,00	1,58	5,45
80	9,4	210	9,00	13,3	26,5	58	9,8	2,90	10,80	1,56	5,40
78	9,5	208	8,95	13,4	26,6	58,1	9,9	2,85	10,60	1,54	5,35
76	9,6	206	8,90	13,5	26,7	58,2	10	2,80	10,40	1,52	5,30
74	9,7	204	8,85	13,6	26,8	58,3	10,1	2,75	10,20	1,50	5,25
72	9,8	202	8,80	13,7	26,9	58,4	10,2	2,70	10,00	1,48	5,20
70	9,9	200	8,75	13,8	27	58,5	10,3	2,65	9,80	1,46	5,15
68	10	198	8,70	13,9	27,1	58,6	10,4	2,60	9,60	1,44	5,10
65	10,1	196	8,65	14	27,2	58,7	10,5	2,55	9,40	1,42	5,05
61	10,2	194	8,60	14,1	27,3	58,8	10,6	2,50	9,20	1,40	5,00
57	10,3	192	8,55	14,2	27,4	58,9	10,7	2,45	9,00	1,38	4,95
53	10,4	190	8,50	14,3	27,5	59	10,8	2,40	8,80	1,36	4,90

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
49	10,5	188	8,45	14,4	27,6	59,1	10,9	2,35	8,60	1,34	4,85
45	10,6	186	8,40	14,5	27,7	59,2	11	2,30	8,40	1,32	4,80
41	10,7	184	8,35	14,6	27,8	59,3	11,1	2,25	8,20	1,30	4,75
37	10,8	182	8,30	14,7	27,9	59,4	11,2	2,20	8,00	1,28	4,70
33	10,9	180	8,25	14,8	28	59,5	11,3	2,15	7,80	1,26	4,65
29	11	178	8,20	14,9	28,1	59,6	11,4	2,10	7,60	1,24	4,60
25	11,1	176	8,15	15	28,2	59,7	11,5	2,05	7,40	1,22	4,55
21	11,2	174	8,10	15,1	28,3	59,8	11,6	2,00	7,20	1,20	4,50
17	11,3	172	8,05	15,2	28,4	59,9	11,7	1,95	7,00	1,18	4,45
13	11,4	170	8,00	15,3	28,5	1.00,0	11,8	1,90	6,80	1,16	4,40
9	11,5	168	7,95	15,4	28,6	1.01,0	11,9	1,85	6,60	1,14	4,35
5	11,6	166	7,90	15,5	28,7	1.02,0	12	1,80	6,40	1,12	4,30
1	Отказ от выполнения упражнения			>15,6	>28,8	>1.03,0	>12,1	1,70<	6,20<	1,10<	4,25<

Женщины до 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
100	8,4	230	9,50	2.15,0	4.35,0	9.54,0	24.45,0
98	8,5	228	9,45	2.16,0	4.38,0	10.00,0	25.05,0
96	8,6	226	9,40	2.17,0	4.41,0	10.06,0	25.25,0
94	8,7	224	9,35	2.18,0	4.44,0	10.12,0	25.45,0
92	8,8	222	9,30	2.19,0	4.47,0	10.18,0	26.05,0
90	8,9	220	9,25	2.20,0	4.50,0	10.24,0	26.25,0
88	9	218	9,20	2.21,0	4.53,0	10.30,0	26.45,0
86	9,1	216	9,15	2.22,0	4.56,0	10.36,0	27.05,0
84	9,2	214	9,10	2.23,0	4.59,0	10.42,0	27.25,0
82	9,3	212	9,05	2.24,0	5.02,0	10.48,0	27.45,0
80	9,4	210	9,00	2.25,0	5.05,0	10.54,0	28.05,0
78	9,5	208	8,95	2.26,0	5.08,0	11.00,0	28.25,0
76	9,6	206	8,90	2.27,0	5.11,0	11.06,0	28.45,0
74	9,7	204	8,85	2.28,0	5.14,0	11.12,0	29.05,0
72	9,8	202	8,80	2.29,0	5.17,0	11.18,0	29.25,0
70	9,9	200	8,75	2.30,0	5.20,0	11.24,0	29.45,0
68	10	198	8,70	2.31,0	5.23,0	11.30,0	30.05,0
65	10,1	196	8,65	2.32,0	5.26,0	11.36,0	30.25,0
61	10,2	194	8,60	2.33,0	5.29,0	11.42,0	30.45,0
57	10,3	192	8,55	2.34,0	5.32,0	11.48,0	31.05,0
53	10,4	190	8,50	2.35,0	5.35,0	11.54,0	31.25,0
49	10,5	188	8,45	2.36,0	5.38,0	12.00,0	31.45,0
45	10,6	186	8,40	2.37,0	5.41,0	12.06,0	32.05,0
41	10,7	184	8,35	2.38,0	5.44,0	12.12,0	32.25,0
37	10,8	182	8,30	2.39,0	5.47,0	12.18,0	32.45,0
33	10,9	180	8,25	2.40,0	5.50,0	12.24,0	33.05,0
29	11	178	8,20	2.41,0	5.53,0	12.30,0	33.25,0
25	11,1	176	8,15	2.42,0	5.56,0	12.36,0	33.45,0
21	11,2	174	8,10	2.43,0	5.59,0	12.42,0	34.05,0
17	11,3	172	8,05	2.44,0	6.02,0	12.48,0	34.25,0
13	11,4	170	8,00	2.45,0	6.05,0	12.54,0	34.45,0

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
9	11,5	168	7,95	2.46,0	6.08,0	13.00,0	35.05,0
5	11,6	166	7,90	2.47,0	6.11,0	13.06,0	35.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.48,0	>6.14,0	>13.12,0	>35.45,0

Женщины до 35 лет

І этап				ІІ этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
100	8,4	230	9,50	14,00
98	8,5	228	9,45	13,80
96	8,6	226	9,40	13,60
94	8,7	224	9,35	13,40
92	8,8	222	9,30	13,20
90	8,9	220	9,25	13,00
88	9	218	9,20	12,80
86	9,1	216	9,15	12,60
84	9,2	214	9,10	12,40
82	9,3	212	9,05	12,20
80	9,4	210	9,00	12,00
78	9,5	208	8,95	11,80
76	9,6	206	8,90	11,60
74	9,7	204	8,85	11,40
72	9,8	202	8,80	11,20
70	9,9	200	8,75	11,00
68	10	198	8,70	10,80
65	10,1	196	8,65	10,60
61	10,2	194	8,60	10,40
57	10,3	192	8,55	10,20
53	10,4	190	8,50	10,00
49	10,5	188	8,45	9,80
45	10,6	186	8,40	9,60
41	10,7	184	8,35	9,40
37	10,8	182	8,30	9,20
33	10,9	180	8,25	9,00
29	11	178	8,20	8,80
25	11,1	176	8,15	8,60
21	11,2	174	8,10	8,40
17	11,3	172	8,05	8,20
13	11,4	170	8,00	8,00
9	11,5	168	7,95	7,80
5	11,6	166	7,90	7,60
1	Отказ от выполнения упражнения			7,40<

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

I этап - Физическая подготовка

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

– прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке (согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат.

– бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подается 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

– бросок ядра снизу вперед - выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперед. Согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для женщин, юниорки (до 20 лет) – 4 кг, девушки (до 18 лет) – 3 кг.

– при прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетической беговой обуви (шиповках).

II этап - Специализация

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правил соревнований по легкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-бальной шкале согласно показанному результату.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат

направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100	8,9	210	9,10	13,8	28,5	1.05,0	10,2	2,80	11,20	1,50	5,20
98	9	228	9,05	13,9	28,6	1.06,0	10,3	2,75	11,00	1,48	5,15
96	9,1	226	8,00	14	28,7	1.07,0	10,4	2,70	10,80	1,46	5,10
94	9,2	224	7,95	14,1	28,8	1.08,0	10,5	2,65	10,60	1,44	5,05
92	9,3	222	7,90	14,2	28,9	1.09,0	10,6	2,60	10,40	1,42	5,00
90	9,4	220	7,85	14,3	29	1.10,0	10,7	2,55	10,20	1,40	4,95
88	9,5	218	7,80	14,4	29,1	1.11,0	10,8	2,50	10,00	1,38	4,90
86	9,6	216	7,75	14,5	29,2	1.12,0	10,9	2,45	9,80	1,36	4,85
84	9,7	214	7,70	14,6	29,3	1.13,0	11	2,40	9,60	1,34	4,80
82	9,8	212	7,65	14,7	29,4	1.14,0	11,1	2,35	9,40	1,32	4,75
80	9,9	210	7,60	14,8	29,5	1.15,0	11,2	2,30	9,20	1,30	4,70
78	10	208	7,55	14,9	29,6	1.16,0	11,3	2,25	9,00	1,28	4,65
76	10,1	206	7,50	15	29,7	1.17,0	11,4	2,20	8,80	1,26	4,60
74	10,2	204	7,45	15,1	29,8	1.18,0	11,5	2,15	8,60	1,24	4,55
72	10,3	202	7,40	15,2	29,9	1.19,0	11,6	2,10	8,40	1,22	4,50
70	10,4	200	7,35	15,3	30	1.20,0	11,7	2,05	8,20	1,20	4,45
68	10,5	198	7,30	15,4	30,1	1.21,0	11,8	2,00	8,00	1,18	4,40
65	10,6	196	7,25	15,5	30,2	1.22,0	11,9	1,95	7,80	1,16	4,35
61	10,7	194	7,20	15,6	30,3	1.23,0	12	1,90	7,60	1,14	4,30
57	10,8	192	7,15	15,7	30,4	1.24,0	12,1	1,85	7,40	1,12	4,25
53	10,9	190	7,10	15,8	30,5	1.25,0	12,2	1,80	7,20	1,10	4,20
49	11	188	7,05	15,9	30,6	1.26,0	12,3	1,75	7,00	1,08	4,15
45	11,1	186	7,00	16	30,7	1.27,0	12,4	1,70	6,80	1,06	4,10

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
41	11,2	184	6,95	16,1	30,8	1.28,0	12,5	1,65	6,60	1,04	4,05
37	11,3	182	6,90	16,2	30,9	1.29,0	12,6	1,60	6,40	1,02	4,00
33	11,4	180	6,85	16,3	31	1.30,0	12,7	1,55	6,20	1,00	3,95
29	11,5	178	6,80	16,4	31,1	1.31,0	12,8	1,50	6,00	0,98	3,90
25	11,6	176	6,75	16,5	31,2	1.32,0	12,9	1,45	5,80	0,96	3,85
21	11,7	174	6,70	16,6	31,3	1.33,0	13	1,40	5,60	0,94	3,80
17	11,8	172	6,65	16,7	31,4	1.34,0	13,1	1,35	5,40	0,92	3,75
13	11,9	170	6,60	16,8	31,5	1.35,0	13,2	1,30	5,20	0,90	3,70
9	12	168	6,55	16,9	31,6	1.36,0	13,3	1,25	5,00	0,88	3,65
5	12,1	166	6,50	17	31,7	1.37,0	13,4	1,20	4,80	0,86	3,60
1	Отказ от выполнения упражнения			>17,1	>31,8	>1.38,0	>13,5	1,15<	4,60<	0,84<	3,55<

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
1	2	3	4	5	6	7	8
100	8,9	210	9,10	2.34,0	5.15,0	11.30,0	28.45,0
98	9	228	9,05	2.35,0	5.18,0	11.36,0	29.05,0
96	9,1	226	8,00	2.36,0	5.21,0	11.42,0	29.25,0
94	9,2	224	7,95	2.37,0	5.24,0	11.48,0	29.45,0
92	9,3	222	7,90	2.38,0	5.27,0	11.54,0	30.05,0
90	9,4	220	7,85	2.39,0	5.30,0	12.00,0	30.25,0
88	9,5	218	7,80	2.40,0	5.33,0	12.06,0	30.45,0
86	9,6	216	7,75	2.41,0	5.36,0	12.12,0	31.05,0
84	9,7	214	7,70	2.42,0	5.39,0	12.18,0	31.25,0
82	9,8	212	7,65	2.43,0	5.42,0	12.24,0	31.45,0
80	9,9	210	7,60	2.44,0	5.45,0	12.30,0	32.05,0
78	10	208	7,55	2.45,0	5.48,0	12.36,0	32.25,0
76	10,1	206	7,50	2.46,0	5.51,0	12.42,0	32.45,0
74	10,2	204	7,45	2.47,0	5.54,0	12.48,0	33.05,0
72	10,3	202	7,40	2.48,0	5.57,0	12.54,0	33.25,0
70	10,4	200	7,35	2.49,0	6.00,0	13.00,0	33.45,0
68	10,5	198	7,30	2.50,0	6.03,0	13.06,0	34.05,0
65	10,6	196	7,25	2.51,0	6.06,0	13.12,0	34.25,0
61	10,7	194	7,20	2.52,0	6.09,0	13.18,0	34.45,0
57	10,8	192	7,15	2.53,0	6.12,0	13.24,0	35.05,0
53	10,9	190	7,10	2.54,0	6.15,0	13.30,0	35.25,0
49	11	188	7,05	2.55,0	6.18,0	13.36,0	35.45,0
45	11,1	186	7,00	2.56,0	6.21,0	13.42,0	36.05,0
41	11,2	184	6,95	2.57,0	6.24,0	13.48,0	36.25,0
37	11,3	182	6,90	2.58,0	6.27,0	13.54,0	36.45,0
33	11,4	180	6,85	2.59,0	6.30,0	14.00,0	37.05,0
29	11,5	178	6,80	3.00,0	6.33,0	14.06,0	37.25,0
25	11,6	176	6,75	3.01,0	6.36,0	14.12,0	37.45,0
21	11,7	174	6,70	3.02,0	6.39,0	14.18,0	38.05,0

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
17	11,8	172	6,65	3.03,0	6.42,0	14.24,0	38.25,0
13	11,9	170	6,60	3.04,0	6.45,0	14.30,0	38.45,0
9	12	168	6,55	3.05,0	6.48,0	14.36,0	39.05,0
5	12,1	166	6,50	3.06,0	6.51,0	14.40,0	39.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>3.07,0	>6.54,0	>14.46,0	>39.45,0

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
100	8,9	210	9,10	10,80
98	9	228	9,05	10,60
96	9,1	226	8,00	10,40
94	9,2	224	7,95	10,20
92	9,3	222	7,90	10,00
90	9,4	220	7,85	9,80
88	9,5	218	7,80	9,60
86	9,6	216	7,75	9,40
84	9,7	214	7,70	9,20
82	9,8	212	7,65	9,00
80	9,9	210	7,60	8,80
78	10	208	7,55	8,60
76	10,1	206	7,50	8,40
74	10,2	204	7,45	8,20
72	10,3	202	7,40	8,00
70	10,4	200	7,35	7,80
68	10,5	198	7,30	7,60
65	10,6	196	7,25	7,40
61	10,7	194	7,20	7,20
57	10,8	192	7,15	7,00
53	10,9	190	7,10	6,80
49	11	188	7,05	6,60
45	11,1	186	7,00	6,40
41	11,2	184	6,95	6,20
37	11,3	182	6,90	6,00
33	11,4	180	6,85	5,80
29	11,5	178	6,80	5,60
25	11,6	176	6,75	5,40
21	11,7	174	6,70	5,20

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
17	11,8	172	6,65	5,00
13	11,9	170	6,60	4,80
9	12	168	6,55	4,60
5	12,1	166	6,50	4,40
1	Отказ от выполнения упражнения			4,20<

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
по образовательным программам: бакалавриат
направление: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

I этап - Физическая подготовка

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

– прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке (согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат.

– бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подается 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

– бросок ядра снизу вперед - выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперед. Согласно правил соревнований по легкой атлетике - участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для женщин – 4 кг.

– при прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетической беговой обуви (шиповках).

II этап - Специализация

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правил соревнований по легкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-бальной шкале согласно показанному результату.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.