

**Приложение №3 к Правилам
приема в ФГБУ ПОО «БГУОР»
в 2021 году**

**Правила
вступительных испытаний
по определению уровня физической подготовленности у абитуриентов
на спортивное отделение**

I. Общие положения

1.1. Настоящие Правила проведения вступительных испытаний в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее – Правила) разработаны в соответствии с Правилами приема в Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее - Училище) и требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

1.2. Цель Правил - оказание помощи абитуриенту в самостоятельной подготовке к прохождению вступительных испытаний.

1.3. Задачи Правил:

- помощь абитуриенту в подготовке к сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- раскрытие информации по процедуре прохождения собеседования.

1.4. Вступительные испытания проводятся в один день в форме тестирования (практический и теоретический этапы).

1.5. Практический этап состоит из выполнения пяти контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Теоретический этап проводится в форме собеседования.

1.6. На вступительных испытаниях поступающий в Училище должен показать:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- высокие спортивные достижения в избранном виде спорта (учет индивидуальных достижений).

1.7. Условия и способы выполнения контрольных нормативов проводятся в соответствии с принятой методикой их проведения. Собеседование проводится индивидуально с каждым абитуриентом.

1.8. Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные факторы, подтвержденные документально), по решению экзаменационной комиссии могут быть допущены к их прохождению в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

1.9. Абитуриенты, находящиеся в период вступительных испытаний на централизованной подготовке в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, выступающие на официальных международных соревнованиях в составе спортивных сборных команд Российской Федерации,

Федерации, освобождаются от сдачи вступительных испытаний (при предоставлении соответствующих документов).

1.10. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются и выбывают из конкурса. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

II. Организационно-методические указания по проведению вступительных испытаний

2.1. К вступительным испытаниям допускаются лица, прошедшие спортивную подготовку в СШОР, СШ, ДЮСШ, САШ, имеющие не ниже 1-го спортивного разряда (по базовым и развиваемым видам спорта), в том числе ходатайствам федераций по видам спорта или организаций, осуществляющих спортивную подготовку, подавшие необходимые документы в установленные сроки в приемную комиссию.

2.2. Перед началом вступительных испытаний для поступающих проводятся инструктаж по содержанию программы вступительных испытаний, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания.

2.3. Расписание вступительных испытаний утверждается экзаменационной комиссией и доводится до сведения поступающих (помещается на информационном стенде и официальном сайте Училища).

2.4. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

III. Содержание вступительного испытания по оценке уровня общей физической и специальной физической подготовки

3.1. Практическая форма проведения вступительного испытания по общей физической и специальной физической подготовке включает в себя выполнение абитуриентами контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта (приложение №1).

3.1.1. Вид спорта легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции: бег 60 метров с высокого старта; бег 300 метров; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки); десятерной прыжок в длину с места;

- бег на средние и длинные дистанции: бег 60 метров с высокого старта; бег 2000 метров; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки), подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд;

- прыжки: бег 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; тройной прыжок в длину с места; подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд; наклон вперед из исходного положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке;

- метания: бег 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки); подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд, тройной прыжок в длину с места;

- многоборье: бег 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; тройной прыжок в длину с места; бег 800 метров; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или на низкой перекладине (девушки).

3.1.2. Вид спорта лыжные гонки:

- бег 100 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; бег 1000 метров; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или низкой перекладине (девушки); подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд.

3.1.3. Вид спорта дзюдо:

- бег 60 метров с высокого старта; челночный бег 3x10 метров; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или из виса на низкой перекладине (девушки); прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд.

3.1.4. Вид спорта тяжелая атлетика:

- бег 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке; подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд.

3.1.5. Вид спорта борьба:

- бег 60 метров с высокого старта; челночный бег 3x10 метров; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки); прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; бег 800 метров.

3.1.6. Вид спорта велоспорт BMX:

- бег 20 метра с высокого старта; челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; бег 600 метров; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или низкой перекладине (девушки).

3.1.7. Вид спорта плавание:

- бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10 метров; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подтягивание на перекладине; выкрут прямых рук вперед-назад над головой ширина хвата 45 см (юноши) и 60 см (девушки).

3.1.8. Вид спорта легкая атлетика лиц с ПОДА:

- бросок набивного мяча 1 кг; подтягивание из виса на перекладине (юноши) или низкой перекладине (девушки); бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; подъем туловища из исходного положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд.

3.2. Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в котором включены все виды программы. В протоколе фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

3.3. Результаты вступительного испытания по общей физической и специальной физической подготовке оценивается по бальной системе (приложение 1).

Вступительное испытание по определению уровня физических качеств состоит из пяти видов, за которые абитуриент может получить максимально 50 баллов.

IV. Особенности проведения процедуры собеседования

4.1. Вступительное испытание завершается собеседованием, на котором экзаменационной комиссией рассматриваются спортивные достижения абитуриентов (при этом учитываются: результаты выступлений на региональных, всероссийских, международных соревнованиях, вхождение в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, наличие спортивного разряда не ниже I по избранному виду спорта).

4.2. Спортивные достижения оцениваются в соответствии с положением «Об учете индивидуальных спортивных достижений поступающих», проставляются в ведомость и удостоверяются подписями председателя Приемной комиссии, членами комиссии (приложение №2).

4.3. Дата, время место проведения собеседования также утверждается председателем экзаменационной комиссии и доводится до сведения поступающих (помещается на информационном стенде и официальном сайте Училища).

4.4. К собеседованию допускаются абитуриенты, получившие на практическом этапе результат не ниже установленного училищем минимального количества баллов (40 баллов).

V. Зачисление студентов на спортивное отделение

5.1. На спортивное отделение зачисляются абитуриенты, успешно сдавшие вступительные испытания, прошедшие собеседование.

5.2. По результатам проведения вступительных испытаний оформляется сводный протокол, в который кроме набранных в результате проведения вступительных испытаний баллов, вносятся дополнительные баллы на основании Приложения 2.

5.3. На основании сводного протокола выстраивается рейтинговый протокол (по специализациям) абитуриентов спортивного отделения.

5.4. Абитуриенты, не прошедшие по рейтингу на спортивное отделение, могут подать заявление на поступление на педагогическое отделение.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

Легкая атлетика бег на короткие дистанции										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бег 300 метров (с)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)		Десятерной прыжок в длину с места (см)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	7,3	8,2	2,60	2,30	38,5	43,5	16	24	25	23
9	7,4	8,3	2,55	2,25	38,9	43,9	15	23	24	22
8	7,5	8,4	2,50	2,20	39,4	44,4	14	22	23	21
7	7,6	8,5	2,45	2,15	39,9	44,9	13	21	22	20
6	7,7	8,6	2,40	2,10	40,5	45,5	12	20	21	19
5	7,8	8,7	2,35	2,05	40,8	45,9	11	19	20	18
4	7,9	8,8	2,30	2,00	41,3	46,3	10	18	19	17
3	8,0	8,9	2,25	1,95	41,7	46,8	9	17	18	16
2	8,1	9,0	2,20	1,90	42,2	47,2	8	16	17	15
1	8,2	9,10	2,15	1,85	42,7	42,7	7	15	16	14

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

Легкая атлетика бег на средние и длинные дистанции										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бег 2000 метров (мин)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 с (раз)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	7,8	8,8	240	200	6.00	7.10	18	15	12	18
9	7,9	8,9	236	196	6.06	7.15	17	14	11	17
8	8,0	9,0	232	192	6.09	7.18	16	13	10	16
7	8,1	9,1	228	198	6.17	7.22	15	12	9	15
6	8,2	9,2	224	184	6.20	7.26	14	11	8	14
5	8,3	9,3	220	180	6.24	7.30	13	10	7	13
4	8,4	9,4	216	176	6.28	7.34	12	9	6	12
3	8,5	9,5	212	172	6.32	7.37	11	8	5	11
2	8,6	9,6	210	168	6.34	7.42	10	7	4	10
1	8,7	9,7	206	164	6.38	7.46	9	6	3	9

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Легкая атлетика прыжки										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Тройной прыжок в длину с места (м)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 с (раз)		Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	7,4	8,4	250	222	7,80	7,00	18	15	13	16
9	7,5	8,5	246	220	7,76	6,96	17	14	12	15
8	7,6	8,6	242	218	7,72	6,92	16	13	11	14
7	7,7	8,7	238	215	7,68	6,88	15	12	10	13
6	7,8	8,8	232	212	7,64	6,84	14	11	9	12
5	7,9	8,9	228	210	7,60	6,80	13	10	8	11
4	8,0	9,0	224	208	7,56	6,76	12	9	7	10
3	8,1	9,1	220	205	7,52	6,72	11	8	6	9
2	8,2	9,2	218	202	7,48	6,68	10	7	5	8
1	8,3	9,3	215	200	7,44	6,64	9	6	4	7

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Легкая атлетика метания										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Тройной прыжок в длину с места (м)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 с (раз)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	7,6	8,7	260	220	7,50	6,80	18	15	12	18
9	7,7	8,8	256	216	7,46	6,76	17	14	11	17
8	7,8	8,9	252	212	7,42	6,62	16	13	10	16
7	7,9	9,0	248	208	7,38	6,58	15	12	9	15
6	8,0	9,1	244	204	7,34	6,54	14	11	8	14
5	8,1	9,2	240	200	7,30	6,50	13	10	7	13
4	8,2	9,3	236	196	7,28	6,46	12	9	6	12
3	8,3	9,4	232	192	7,24	6,42	11	8	5	11
2	8,4	9,5	228	188	7,20	6,38	10	7	4	10
1	8,5	9,6	224	184	7,16	6,34	9	6	3	9

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Легкая атлетика многоборья										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Тройной прыжок в длину с места (м)		Бег 800 метров (мин)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	7,7	8,8	250	210	7,60	7,00	2.30	3.00	12	18
9	7,8	8,9	246	206	7,56	6,96	2.34	3.04	11	17
8	7,9	9,0	242	202	7,52	6,92	2.38	3.08	10	16
7	8,0	9,1	238	198	7,48	6,88	2.42	3.12	9	15
6	8,1	9,2	234	194	7,44	6,84	2.46	3.16	8	14
5	8,2	9,3	230	190	7,40	6,80	2.50	3.20	7	13
4	8,3	9,4	228	186	7,36	6,76	2.54	3.24	6	12
3	8,4	9,5	224	182	7,32	6,72	2.58	3.28	5	11
2	8,5	9,6	220	178	7,28	6,68	3.02	3.32	4	10
1	8,6	9,7	216	174	7,24	6,64	3.06	3.36	3	9

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Балл	Лыжные гонки									
	Бег 100 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 секунд (раз)		Бег 1000 метров (мин)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	14,0	15,2	230	200	18	15	3,10	3,30	16	24
9	14,1	15,3	226	196	17	14	3,12	3,32	15	23
8	14,2	15,4	224	192	16	13	3,14	3,34	14	22
7	14,3	15,5	220	188	15	12	3,16	3,36	13	21
6	14,4	15,6	216	186	14	11	3,18	3,38	12	20
5	14,5	15,7	212	184	13	10	3,20	3,40	11	19
4	14,6	15,8	208	180	12	9	3,22	3,42	10	18
3	14,7	15,9	204	176	11	8	3,24	3,44	9	17
2	14,8	16,0	200	172	10	7	3,26	3,46	8	16
1	14,9	16,1	196	168	9	6	3,28	3,48	7	15

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Спортивная борьба										
Балл	Бег 60 метров с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бег 800 метров (мин)		Челночный бег 3x10м (с)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	8,8	9,4	230	200	2.30	3.00	7,6	8,8	16	24
9	8,9	9,5	226	196	2.34	3.04	7,7	8,9	15	23
8	9,0	9,6	224	192	2.38	3.08	7,8	9,0	14	22
7	9,1	9,7	220	188	2.42	3.12	7,9	9,1	13	21
6	9,2	9,8	216	186	2.46	3.16	8,0	9,2	12	20
5	9,3	9,9	212	184	2.50	3.20	8,1	9,3	11	19
4	9,4	10,0	208	180	2.54	3.24	8,2	9,4	10	18
3	9,5	10,1	204	176	2.58	3.28	8,3	9,5	9	17
2	9,6	10,2	200	172	3.02	3.32	8,4	9,6	8	16
1	9,7	10,3	196	168	3.06	3.36	8,5	9,7	7	15

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Балл	Дзюдо									
	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 секунд (раз)		Челночный бег 3x10м (с)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	8,8	9,4	230	200	18	15	7,6	8,8	16	24
9	8,9	9,5	226	196	17	14	7,7	8,9	15	23
8	9,0	9,6	224	192	16	13	7,8	9,0	14	22
7	9,1	9,7	220	188	15	12	7,9	9,1	13	21
6	9,2	9,8	216	186	14	11	8,0	9,2	12	20
5	9,3	9,9	212	184	13	10	8,1	9,3	11	19
4	9,4	10,0	208	180	12	9	8,2	9,4	10	18
3	9,5	10,1	204	176	11	8	8,3	9,5	9	17
2	9,6	10,2	200	172	10	7	8,4	9,6	8	16
1	9,7	10,3	196	168	9	6	8,5	9,7	7	15

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Тяжелая атлетика										
Балл	Бег 60 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 секунд (раз)		Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	8,8	9,4	216	180	18	15	13	16	36	20
9	8,9	9,5	212	176	17	14	12	15	35	19
8	9,0	9,6	208	172	16	13	11	14	34	18
7	9,1	9,7	204	168	15	12	10	13	33	17
6	9,2	9,8	200	164	14	11	9	12	32	16
5	9,3	9,9	196	160	13	10	8	11	31	15
4	9,4	10,0	192	156	12	9	7	10	30	14
3	9,5	10,1	188	152	11	8	6	9	29	13
2	9,6	10,2	186	148	10	7	5	8	28	12
1	9,7	10,3	182	144	9	6	4	7	27	11

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Велоспорт ВМХ										
Балл	Бег 20 м с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бег 600 метров (мин)		Челночный бег 3x10м (с)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	3,4	3,7	2,30	2,20	1.38	1.43	7,6	8,8	12	18
9	3,5	3,8	2,26	2,16	1.39	1.44	7,7	8,9	11	17
8	3,6	3,9	2,22	2,12	1.40	1.45	7,8	9,0	10	16
7	3,7	4,0	2,18	2,08	1.41	1.46	7,9	9,1	9	15
6	3,8	4,1	2,14	2,04	1.42	1.47	8,0	9,2	8	14
5	3,9	4,2	2,10	2,00	1.43	1.48	8,1	9,3	7	13
4	4,0	4,3	2,06	1,96	1.44	1.49	8,2	9,4	6	12
3	4,1	4,4	2,02	1,94	1.45	1.50	8,3	9,5	5	11
2	4,2	4,5	1,98	1,90	1.46	1.51	8,4	9,6	4	10
1	4,3	4,6	1,94	1,86	1.47	1.52	8,5	9,7	3	9

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Плавание										
Балл	Выкрут прямых рук вперед-назад над головой ширина хвата (см)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бросок набивного мяча 1 кг (м)		Челночный бег 3x10м (с)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	45	60	230	200	5,3	4,5	9,4	10,0	12	18
9	46	61	226	196	5,25	4,45	9,5	10,1	11	17
8	47	62	224	192	5,20	4,40	9,6	10,2	10	16
7	48	63	220	188	5,15	4,35	9,7	10,3	9	15
6	49	64	216	186	5,10	4,30	9,8	10,4	8	14
5	50	65	212	184	5,05	4,25	9,9	10,5	7	13
4	51	66	208	180	5,0	4,20	10,0	10,6	6	12
3	52	67	204	176	4,95	4,15	10,1	10,7	5	11
2	53	68	200	172	4,90	4,10	10,2	10,8	4	10
1	54	69	196	168	4,85	4,05	10,3	10,9	3	9

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
АБИТУРИЕНТОВ**

Легкая атлетика ПОДА										
Балл	Бег 30 метров с высокого старта (с)		Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		Бросок набивного мяча 1 кг (м)		Подъем туловища до касания бедер в течение 30 секунд (раз)		Подтягивание из виса на перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) (раз)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
10	6,5	7,0	200	170	5,30	4,80	18	15	10	20
9	6,6	7,1	196	166	5,25	4,75	17	14	9	19
8	6,7	7,2	192	162	5,20	4,70	16	13	8	18
7	6,8	7,3	188	158	5,15	4,65	15	12	7	17
6	6,9	7,4	184	156	5,10	4,60	14	11	6	16
5	7,0	7,5	180	154	5,05	4,55	13	10	5	15
4	7,1	7,6	176	150	5,00	4,50	12	9	4	14
3	7,2	7,7	172	146	4,95	4,45	11	8	3	13
2	7,3	7,8	168	142	4,90	4,40	10	7	2	12
1	7,4	7,9	164	138	4,85	4,35	9	6	1	11

Учет индивидуальных спортивных достижений поступающих

1. Победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов и первенств Мира, поступающие в Училище, освобождаются от сдачи вступительных экзаменов по общей физической и специальной физической подготовке.

Им начисляется максимальное количество баллов, которые заносятся в сводный протокол.

**Таблица учета индивидуальных спортивных достижений поступающих
в ФГБУ ПОО «БГУОР»**

№ п/п	Наименование достижений (в порядке убывания)
1.	Официальные международные соревнования с участием сборной команды России – призовые места
2.	Первенство России (молодежь, юниоры) – призовые места
3.	Первенство России (старшие юноши) – призовые места
4.	МС «Мастер спорта России»
5.	Член сборной России (основной, юниорский, юношеский)
6.	КМС «Кандидат в мастера спорта России»
7.	Член сборной Брянской области (или субъекта РФ)

Методика выполнения видов испытаний

1. Прыжок в длину с места выполняется из исходного положения ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Абитуриент прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Тройной (десятерной) прыжок в длину с места выполняется в следующем порядке: первое отталкивание выполняется двумя ногами, полет во время первого шага, второе отталкивание, полет во время второго шага, третье отталкивание, полёт, приземление на обе ноги. При первом отталкивании с двух ног необходимо выполнять те же действия, что предусмотрены техникой выполнения прыжков в длину с места. Затем необходимо выбросить вперед одну ногу, согнув ее в коленном суставе. В этот момент вторая нога, слегка согнутая в коленном суставе, должна задержаться сзади (этап полета во время первого шага). После этого абитуриент «загребаящим» движением приземляется на переднюю ногу, а задняя резким маховым движением выводится вперед. Затем выполняется второе отталкивающее движение. Начинается этап полета во время второго шага, но уже со второй ноги. После этого, благодаря выполнению нового «загребаящего» движения выполняется, третье отталкивание. Во время последнего третьего полета прыгун должен подтянуть толчковую ногу к маховой, согнув их в коленном суставе, и приблизить к грудной клетке. Затем выполняется приземление в соответствии с техникой выполнения прыжков в длину с места.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук.

Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

4. Подтягивание из вися на низкой перекладине (девушки) выполняется из исходного положения «вис, лежа лицом вверх хватом сверху», кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения подтягивание осуществляется до пересечения подбородком грифа перекладины, затем следует опуститься в вис, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, и продолжить выполнение упражнения максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.

5. Бег на 20, 30, 60, 100 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега, и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. Бег на 300, 600, 800, 1000, 2000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

7. Челночный бег 3x10 метров выполняется на ровной площадке, где отмеряется дистанция 10 метров - проводится четко видимая линия старта и финиша. Старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую, спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива. Сделав касание, спортсмен должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию - это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции. По такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега, и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

8. Бросок набивного мяча 1 кг выполняется из-за головы исходное положение - сидя на полу, стопы находятся возле разметочной линии, ноги прямые, вытянуты. Не допускается бросок одной рукой. Абитуриенту предоставляется три попытки.

Измеряется расстояние между линией и местом приземления мяча (м), засчитывается лучший результат из трех попыток.

9. Наклон вперед из положения стоя с на гимнастической скамейке. Исходное положение - ноги прямые, ступни на ширине 10-15 см, параллельны друг другу. Следует выполнить два предварительных наклона и затем один, идущий в зачет. Тело в наклоне должно быть зафиксировано в течение 2 секунд. Не допускается сгибание ног в коленях, не идет в зачет удержание результата одной рукой или менее 2 секунд.

Измерение производится в сантиметрах и обозначается знаком «+», если кончики пальцев уходят ниже уровня скамьи, и знаком «-», если выше уровня скамьи.

10. Подъем туловища из положения лёжа на спине до касания бедер в течение 30 секунд. Исходное положение - лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

11. Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение - стоя, руки вперед, в руках сложенная скакалка. При выполнении упражнения руки отводятся вверх, затем назад за спину плавным одновременным движением, затем обратно, не сгибая в локтевых суставах.

Выполняется три попытки, лучший результат определяется по наименьшему расстоянию между кистями рук в сантиметрах.