

**ПРОГРАММА**  
**вступительного экзамена по физической культуре для абитуриентов**  
**поступающих на специальность**  
**49.02.01 Физическая культура**  
**в 2024 году**

№ п/п	Контрольные нормативы	нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b><i>Легкая атлетика</i></b>							
1.	Бег 100 м (сек.)	13,2	14,2	15,2	15,4	16,5	17,5
2.	Бег 1000 м (мин, сек.)	3,20	3,30	3,45	3,55	4,10	4,30
<b><i>ОФП</i></b>							
1.	Подтягивание из виса (раз)	12	9	6			
		14	12	10			
2.	Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 мин. раз)				40	35	30
3.	Вис на согнутых руках (сек.)				40	30	20
4.	Удержание ног в положении угла в упоре (сек.)	6	4	2			
<b>Спортивные игры:</b> демонстрировать технические элементы в избранном виде спорта (по выбору)							
<b>Волейбол</b>							
1.	Верхняя прямая подача (3 попытки)	3	2	1	3	2	1
2.	Многократная передача сверху (над собой)	20	15	10	20	15	10
<b>Баскетбол</b>							
1.	Бросок в движении после двух шагов (3 попытки)	3	2	1	3	2	1
2.	Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1	3	2	1