

**Таблица**  
**оценки общей физической и специальной физической подготовленности**  
**абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (юноши)**

Упражнения	Уровень подготовки, баллы									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>Общая физическая подготовка</b>										
<b>Полевые игроки + Вратари</b>										
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятикратный прыжок в длину с места (м/см)	9.50	10.00	10.50	11.00	11.25	11.50	11.75	12.00	12.25	12.50
Бег 30 м (сек)	5.40	5.20	5.00	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.35	4.30
Бег 400 м (сек)	70.00	69.00	68.00	67.00	66.00	65.00	64.00	63.00	62.00	61.00
Бег 3000 м (мин/сек)	14.15	14.00	13.45	13.30	13.15	13.00	12.45	12.30	12.15	12.00
<b>Вратари</b>										
Комплексный тест на ловкость (сек)	16.00	15.50	15.00	14.75	14.50	14.00	13.80	13.60	13.50	13.40
<b>Специальная физическая подготовка</b>										
<b>Полевые игроки</b>										
Бег на коньках 30 м (сек)	6.00	5.50	5.00	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.35	4.30
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.75	12.50	12.25	12.00
Бег на коньках по малой восьмёрке (лицом /спиной) (сек)	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50	20.00
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	8.75	8.50	8.25	8.00	7.75	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50
Броски шайбы в ворота (кол-во попаданий за 20 сек)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Вратари</b>										
Бег на коньках лицом 18 м (сек)	4.20	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.35	3.30
Бег на коньках спиной 18 м (сек)	4.65	4.60	4.55	4.50	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20	4.15
«Челночный бег» 10x10 м, (сек)	30.50	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.75	27.50	27.25	27.00
Комплексный тест (сек)	15.75	15.50	15.25	15.00	14.75	14.50	14.25	14.00	13.75	13.50

**Таблица**  
**оценки общей физической и специальной физической подготовленности**  
**абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности 49.02.01 «Физическая культура» (девушки)**

Упражнения	Уровень подготовки, баллы									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>Общая физическая подготовка</b>										
<b>Полевые игроки + Вратари</b>										
Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятикратный прыжок в длину с места (м/см)	5.75	6.00	6.25	6.50	6.75	7.00	7.25	7.50	7.75	8.0
Бег 30 м (сек)	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.30	5.20
Бег 400 м (сек)	92.00	90.00	88.00	85.00	83.00	82.00	81.00	80.00	79.00	78.00
Бег 3000 м (мин/сек)	12.15	12.00	11.45	11.30	11.15	11.00	10.45	10.30	10.15	10.00
<b>Вратари</b>										
Комплексный тест на ловкость (сек)	16.80	16.60	16.40	16.20	16.00	15.80	15.60	15.40	15.20	15.00
<b>Специальная физическая подготовка</b>										
<b>Полевые игроки</b>										
Бег на коньках 30 м (сек)	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.90	5.80	5.70	5.60
Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек)	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00
Бег на коньках по малой восьмёрке (лицом /спиной) (сек)	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50	30.00
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (сек)	8.75	8.50	8.25	8.00	7.75	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50
Броски шайбы в ворота (кол-во попаданий за 20 сек)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Вратари</b>										
Бег на коньках лицом 18 м (сек)	6.30	6.10	5.90	5.70	5.50	5.30	5.10	4.90	4.70	4.50
Бег на коньках спиной 18 м (сек)	7.75	7.50	7.25	7.00	6.75	6.50	6.25	6.00	5.75	5.50
«Челночный бег» 10x10 м, (сек)	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50	35.00	34.50	34	33.50	33.00
Комплексный тест (сек)	21.75	21.50	20.25	20.00	19.75	19.50	19.25	19.00	18.75	18.50

**Таблица**  
**оценки общей физической подготовленности**  
**абитуриентов, поступающих на обучение, по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

Упражнения	Уровень подготовки, баллы									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
<b>Юноши</b>										
Бег 30 м (сек)	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70
Бег 400 м (сек)	79.00	78.00	77.00	76.00	75.00	74.00	73.00	72.00	71.00	70.00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Прыжок в длину с места (м/см)	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
<b>Девушки</b>										
Бег 30 м (сек)	5.90	5.80	5.70	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00
Бег 400 м (сек)	84.00	83.00	82.00	81.00	80.00	79.00	78.00	77.00	76.00	75.00
Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (м/см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180