**ПРОГРАММА**

**для вступительных испытаний по направлениям подготовки высшего образования: бакалавриат.**

**Академическая степень: бакалавр, срок обучения: 4 года**

Направление подготовки высшего образования: 44.03.01 Педагогическое образование.

Профили:  
1.Физическая культура 2.Адаптивная физическая культура

Зачетные нормы для проведения вступительного тестирования по общей физической подготовке:

Тестирование проводится в течение одного дня.  
1- е прыжок в длину с места, м/см (1 см + 1балл)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | Длина | 2,55 | 2,30 | 2,05 |
| Девушки | Длина | 2,20 | 1,95 | 170 |
|  | Баллы | 100 | 75 | 50 |

2- е (юноши) подтягивание силовое, количество раз (1подтягивание + 5 баллов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подтягивания | 20 | 15 | 10 |
| Баллы | 100 | 75 | 50 |

2- е (девушки) отжимание, от пола без упора для ног, плечи опускаются до уровня локтя, количество раз (1 подтягивание + 5 баллов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Отжимания | 20 | 15 | 10 |
| Баллы | 100 | 75 | 50 |

3- е (кросс) 1 км, мин/сек (1 сек + 1балл)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | Время | 3,10 | 3,35 | 4,00 |
| Девушки | Время | 3,50 | 4,15 | 4,40 |
|  | Баллы | 100 | 75 | 50 |

Уровень ОФП определяется по среднему арифметическому значению набранных баллов (максимально 100 баллов).

Абитуриенты, имеющие спортивную классификацию от 2 взрослого разряда (подтвержденного в текущем году) и выше, освобождаются от сдачи вступительного тестирования и проходят только собеседование.