

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Физическая подготовка»**

Нормативы для лиц младше 28 лет

Мужчины

Виды испытаний	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
Челночный бег 3x10 (сек)	7.1	25	7.7	15	8.0	10
Прыжок в длину с места (см)	230	25	210	15	200	10
Подтягивание извиса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	25	11	15	9	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	25	35	15	30	10

Женщины

Виды испытаний	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
Челночный бег 3x10 (сек)	8,2	25	8.8	15	9,0	10
Прыжок в длину с места (см)	187	25	177	15	167	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	25	12	15	9	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40	25	33	15	28	10

Нормативы для лиц старше 28 лет

Виды испытаний	Пол	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
Челночный бег 3x10 (сек)	Муж	7,1	25	7,7	15	8.0	10
Челночный бег 3x10 (сек)	Жен.	8,2	25	8.8	15	9.0	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Муж	10	25	7	15	5	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Жен.	12	25	7	15	5	10
Прыжок в длину с места (см)	Жен.	210	25	200	15	190	10
Прыжок в длину с места (см)	Муж	177	25	167	15	157	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Муж	40	25	30	15	25	10
	Жен.	30	25	25	15	20	10

ВНИМАНИЕ! Поступающие на направление бакалавриата 49.03.01 Физическая культура представляют документ, подтверждающий прохождение медицинского осмотра (оригинал или копию медицинского заключения о допуске к участию в физкультурные и спортивные мероприятия (учебно-тренировочных и спортивных соревнований), мероприятиям по оценке выполнения нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО) на основании статьи 39 п.2 Федерального закона от 04.12.2007 г. (ред. от 24.07.2024) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Название медицинской организации, штамп
Телефон, электронная почта

**Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"**

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество (при наличии) _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к учебно-тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Медицинское заключение действительно до (указать дату) _____

Ответственное лицо медицинской организации _____/_____ /

Подпись Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации