**Контрольные упражнения вступительных испытаний**

Для абитуриентов, поступающих на группу специальностей ”**Физическая культура**“ программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений, определяющих общий уровень физической подготовленности:

1. бег 30 м;

2. подтягивание на высокой перекладине (юноши),

поднимание туловища за 1 минуту (девушки);

3. прыжок в длину с места;

4. наклон вперёд из исходного положения ”сидя на полу“;

5. бег 1000м (девушки) и 1500м (юноши);

6. челночный бег 4 х 9 м.

Для абитуриентов, поступающих на специальность ”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по виду спорта)“:

направление специальности **”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по академической гребле)“:**

1. подтягивание на высокой перекладине (юноши);

поднимание туловища за 1 мин (девушки);

2. бег 100 м;

3. бег 2000 м;

4. жим штанги 30 кг 2 мин (юноши),

жим штанги 20 кг 2 мин (девушки);

5. гребля 500 м;

6. гребля 1000 м на тренажере ”Concept II“.

направление специальности **”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле на байдарках и каноэ)“**:

1. подтягивание на высокой перекладине (юноши);

поднимание туловища за 1 мин (девушки);

2. бег 100 м;

3. бег 2000 м;

4. жим штанги 30 кг 2 мин (юноши),

жим штанги 20 кг 2 мин (девушки);

5. гребля 500 м;

6. гребля 200 м.

направление специальности **”Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по плаванию)“**:

1. подтягивание на высокой перекладине (юноши);

поднимание туловища за 1 мин (девушки);

2. прыжок в длину с места;

3. наклон вперед из исходного положения ”сидя на полу“;

4. плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м с учетом времени;

5. плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени;

6. комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка).