

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

**Для абитуриентов,** поступающих на специальности группы специальностей «Физическая культура и спорт»: 6-05-1012-01 «Физическая культура», 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений:

в 1 день проводятся контрольные упражнения бег 30 м; прыжок в длину с места; бег 1500 (1000) м;

2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», челночный бег 4 x 9 м.

**Для абитуриентов,** поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля академическая)», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений:

в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;

2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки), гребля 2000 м на тренажере "Concept II", пять поточных прыжков.

**Для абитуриентов,** поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (гребля на байдарках и каноэ)», программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений:

в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м; жим штанги 30 кг 2 мин (юноши), жим штанги 20 кг 2 мин (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;

2 день - подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки); гребля 500 м; гребля 200 м.

**Для абитуриентов,** поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (плавание)» программа вступительных испытаний включает в себя шесть контрольных упражнений:

в 1 день проводятся контрольные упражнения -подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 мин (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;

2 день - плавание избранным спортивным способом на дистанции 50 м с учетом времени; плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени; комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка).

**Для абитуриентов,** поступающих на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (футбол)»:

в 1 день проводятся контрольные упражнения: бег 100 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), челночный бег 7×50 м (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), бег 1500 м (юноши, полевые игроки и вратари), бег 1000 м (девушки, полевые игроки и вратари);

2 день - удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота (юноши, девушки, полевые игроки и вратари), удары по мячу ногой на точность и дальность (юноши, девушки, полевые игроки), броски мяча рукой на точность и дальность (юноши, девушки, вратари), двусторонняя игра (юноши, девушки, полевые игроки и вратари).