УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Скаковская

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

**ПРОГРАММА**

**ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

Дистанция – 100 м (стиль по выбору: вольный, брасс, на спине).

Плавание является отдельным вступительным профессиональным испытанием и оценивается максимально в 100 баллов. Время, показанное в испытании, переводится в баллы по таблице.

**ПЛАВАНИЕ**

Дистанция – 100 м. (по выбору: вольный стиль, брасс, на спине)

**Таблица**

**оценки результатов соревнований по плаванию на 100 м**

Мужчины Женщины

Результат (мин., сек.) Результат (мин., сек.*)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вольный стиль | Брасс | На спине | Оценка в баллах | Вольный стиль | Брасс | На спине |
| 1.14.0 | 1.28.0 | 1.25.0 | **100** | 1.20.0 | 1.45.0 | 1.35.0 |
| 1.14.2 | 1.28.2 | 1.25.2 | **99** | 1.20.2 | 1.45.2 | 1.35.2 |
| 1.14.4 | 1.28.4 | 1.25.4 | **98** | 1.20,4 | 1.45.4 | 1.35.4 |
| 1.14.6 | 1.28.6 | 1.25.6 | **97** | 1.20.6 | 1.45.6 | 1.35.6 |
| 1.14.8 | 1.28.8 | 1.25.8 | **96** | 1.20.8 | 1.45.8 | 1.35.8 |
| 1.15.0 | 1.29.0 | 1.26.0 | **95** | 1.21.0 | 1.46.0 | 1.36.0 |
| 1.15.2 | 1.29.2 | 1.26.2 | **94** | 1.21.2 | 1.46.2 | 1.36.2 |
| 1.15.4 | 1.29.4 | 1.26.4 | **93** | 1.21.4 | 1.46.4 | 1.36.4 |
| 1.15.6 | 1.29.6 | 1.26.6 | **92** | 1.21.6 | 1.46.6 | 1.36.6 |
| 1.15.8 | 1.29.8 | 1.26.8 | **91** | 1.21.8 | 1.46.8 | 1.36.8 |
| 1.16.0 | 1.30.0 | 1.27.0 | **90** | 1.22.0 | 1.47.0 | 1.37.0 |
| 1.16.4 | 1.30.4 | 1.27.4 | **89** | 1.22.4 | 1.47.4 | 1.37.4 |
| 1.16.8 | 1.30.8 | 1.27.8 | **88** | 1.22.8 | 1.47.8 | 1.37.8 |
| 1.17.2 | 1.31.2 | 1.28.2 | **87** | 1.23.2 | 1.48.2 | 1.38.2 |
| 1.17.6 | 1.31.6 | 1.28.6 | **86** | 1.23.6 | 1.48.6 | 1.38.6 |
| 1.18.0 | 1.32.0 | 1.29.0 | **85** | 1.24.0 | 1.49.0 | 1.39.0 |
| 1.18.4 | 1.32.4 | 1.29.4 | **84** | 1.24.4 | 1.49.4 | 1.39.4 |
| 1.18.8 | 1.32.8 | 1.29.8 | **83** | 1.24.8 | 1.49.8 | 1.39.8 |
| 1.19.2 | 1.33.2 | 1.30.2 | **82** | 1.25.2 | 1.50.2 | 1.40.2 |
| 1.19.6 | 1.33.6 | 1.30.6 | **81** | 1.25.6 | 1.50.6 | 1.40.6 |
| 1.20.0 | 1.34.0 | 1.31.0 | **80** | 1.26.0 | 1.51.0 | 1.41.0 |
| 1.20.6 | 1.34.6 | 1.31.6 | **79** | 1.26.6 | 1.51.6 | 1.41.6 |
| 1.21.2 | 1.35.2 | 1.32.2 | **78** | 1.27.2 | 1.52.2 | 1.42.2 |
| 1.21.8 | 1.35.8 | 1.32.8 | **77** | 1.27.8 | 1.52.8 | 1.42.8 |
| 1.22.1 | 1.36.4 | 1.33.4 | **76** | 1.28.4 | 1.53.4 | 1.43.4 |
| 1.23.0 | 1.37.0 | 1.34.0 | **75** | 1.29.0 | 1.54.0 | 1.44.0 |
| 1.23.6 | 1.37.6 | 1.34.6 | **74** | 1.29.6 | 1.54.6 | 1.44.6 |
| 1.24.2 | 1.38.2 | 1.35.2 | **73** | 1.30.2 | 1.55.2 | 1.45.2 |
| 1.24.8 | 1.38.8 | 1.35.8 | **72** | 1.30.8 | 1.55.8 | 1.45.8 |
| 1.25.4 | 1.39.4 | 1.36.4 | **71** | 1.31.4 | 1.56.4 | 1.46.4 |
| 1.26.0 | 1.40.0 | 1.37.0 | **70** | 1.32.0 | 1.57.0 | 1.47.0 |
| 1.26.8 | 1.40.8 | 1.37.8 | **69** | 1.32.8 | 1.57.8 | 1.47.8 |
| 1.27.6 | 1.41.6 | 1.38.6 | **68** | 1.33.6 | 1.58.6 | 1.48.6 |
| 1.28.4 | 1.42.4 | 1.39.4 | **67** | 1.34.4 | 1.59.4 | 1.49.4 |
| 1.29.2 | 1.43.2 | 1.40.2 | **66** | 1.35.2 | 2.00.2 | 1.50.2 |
| 1.30.0 | 1.44.0 | 1.41.0 | **65** | 1.36.0 | 2.01.0 | 1.51.0 |
| 1.30.8 | 1.44.8 | 1.41.8 | **64** | 1.36.8 | 2.01.8 | 1.51.8 |
| 1.31.6 | 1.45.6 | 1.42.6 | **63** | 1.37.8 | 2.02.6 | 1.52.6 |
| 1.32.4 | 1.46.4 | 1.43.4 | **62** | 1.38.4 | 2.03.4 | 1.53.4 |
| 1.33.2 | 1.47.2 | 1.44.2 | **61** | 1.39.2 | 2.04.2 | 1.54.2 |
| 1.34.0 | 1.48.0 | 1.45.0 | **60** | 1.40.0 | 2.05.0 | 1.55.0 |
| 1.35.0 | 1.49.0 | 1.46.0 | **59** | 1.41.0 | 2.06.0 | 1.56.0 |
| 1.36.0 | 1.50.0 | 1.47.0 | **58** | 1.42.0 | 2.07.0 | 1.57.0 |
| 1.37.0 | 1.51.0 | 1.48.0 | **57** | 1.43.0 | 2.08.0 | 1.58.0 |
| 1.38.0 | 1.52.0 | 1.49.0 | **56** | 1.44.0 | 2.09.0 | 1.59.0 |
| 1.39.0 | 1.53.0 | 1.50.0 | **55** | 1.45.0 | 2.10.0 | 2.00.0 |
| 1.40.0 | 1.54.0 | 1.51.0 | **54** | 1.46.0 | 2.11.0 | 2.01.0 |
| 1.41.0 | 1.55.0 | 1.52.0 | **53** | 1.47.0 | 2.12.0 | 2.02.0 |
| 1.42.0 | 1.56.0 | 1.53.0 | **52** | 1.48.0 | 2.13.0 | 2.03.0 |
| 1.43.0 | 1.57.0 | 1.54.0 | **51** | 1.49.0 | 2.14.0 | 2.04.0 |
| 1.44.0 | 1.58.0 | 1.55.0 | **50** | 1.50.0 | 2.15.0 | 2.05.0 |
| 1.45.2 | 1.59.0 | 1.56.2 | **49** | 1.51.2 | 2.16.0 | 2.06.2 |
| 1.46.4 | 2.00.4 | 1.57.4 | **48** | 1.52.4 | 2.17.4 | 2.07.4 |
| 1.47.6 | 2.01.6 | 1.58.6 | **47** | 1.53.6 | 2.18.6 | 2.08.6 |
| 1.48.8 | 2.02.8 | 1.59.8 | **46** | 1.54.8 | 2.19.8 | 2.09.9 |
| 1.50.0 | 2.04.0 | 2.01.0 | **45** | 1.56.0 | 2.21.0 | 2.11.0 |
| 1.51.2 | 2.05.2 | 2.02.2 | **44** | 1.57.2 | 2.22.2 | 2.12.2 |
| 1.52.4 | 2.06.4 | 2.03.4 | **43** | 1.58.4 | 2.23.4 | 2.13.4 |
| 1.53.6 | 2.07.6 | 2.04.6 | **42** | 1.59.6 | 2.24.6 | 2.14.6 |
| 1.54.8 | 2.08.8 | 2.05.8 | **41** | 2.00.8 | 2.25.8 | 2.15.8 |
| 1.56.0 | 2.10.0 | 2.07.0 | **40** | 2.02.0 | 2.27.0 | 2.17.0 |
| 1.57.4 | 2.11.4 | 2.08.4 | **39** | 2.03.4 | 2.28.4 | 2.18.4 |
| 1.58.8 | 2.12.8 | 2.09.8 | **38** | 2.04.8 | 2.29.8 | 2.19.8 |
| 2.00.2 | 2.14.2 | 2.11.2 | **37** | 2.06.2 | 2.31.2 | 2.21.2 |
| 2.01.6 | 2.15.6 | 2.12.6 | **36** | 2.07.6 | 2.32.6 | 2.22.6 |
| 2.03.0 | 2.12.0 | 2.14.0 | **35** | 2.09.0 | 2.34.0 | 2.24.0 |
| 2.04.4 | 2.18.4 | 2.15.4 | **34** | 2.10.4 | 2.35.4 | 2.25.4 |
| 2.05.8 | 2.19.8 | 2.16.8 | **33** | 2.11.8 | 2.38.6 | 2.26.8 |
| 2.07.2 | 2.21.2 | 2.18.2 | **32** | 2.13.2 | 2.38.2 | 2.28.4 |
| 2.08.6 | 2.22.6 | 2.19.6 | **31** | 2.14.6 | 2.39.6 | 2.29.6 |
| 2.10.0 | 2.24.0 | 2.21.0 | **30** | 2.16.0 | 2.41.0 | 2.31.0 |
| 2.11.6 | 2.25.6 | 2.22.6 | **29** | 2.17.6 | 2.42.6 | 2.32.6 |
| 2.13.2 | 2.27.2 | 2.24.2 | **28** | 2.19.2 | 2.44.2 | 2.34.2 |
| 2.14.8 | 2.28.8 | 2.25.8 | **27** | 2.20.8 | 2.45.8 | 2.35.8 |
| 2.16.4 | 2.30.4 | 2.27.4 | **26** | 2.22.4 | 2.47.4 | 2.37.4 |
| 2.18.0 | 2.32.0 | 2.29.0 | **25** | 2.24.0 | 2.49.0 | 2.39.0 |
| 2.19.6 | 2.33.6 | 2.30.6 | **24** | 2.25.6 | 2.50.6 | 2.40.6 |
| 2.21.2 | 2.35.2 | 2.32.2 | **23** | 2.27.2 | 2.52.2 | 2.42.2 |
| 2.22.8 | 2.36.8 | 2.33.8 | **22** | 2.28.8 | 2.53.8 | 2.43.8 |
| 2.24.4 | 2.38.4 | 2.35.4 | **21** | 2.30.4 | 2.55.4 | 2.45.4 |

**Отсекающий балл – 21**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Скаковская

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

**ПРОГРАММА**

**ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**ПО ГИМНАСТИКЕ**

Абитуриенты выполняют комбинации из двух видов гимнастического многоборья (акробатика, опорный прыжок), составленные на основе упражнений школьной программы по физической культуре (раздел «Гимнастика») и теста по силовой подготовке.

Подтягивание оценивается – 15 баллов.

Поднимание ног оценивается – 15 баллов.

Опорный прыжок – 20 баллов.

Акробатика – 50 баллов.

**Элементы гимнастики (женщины)**

**АКРОБАТИКА**

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.

2. Шагом вперед два кувырка вперед в упор присев – 5

3. Перекатом назад стойка на лопатках – 5.

4. Перекатом вперед присед и встать в стойку ноги врозь, руки вверх –5.

5. Наклоном назад «мост» – 10.

6. Встать с «моста» или поворот кругом в упор присев – 10.

7. Переворот колесом в сторону в стойку ноги врозь и, приставляя ногу, основная стойка – 10.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК на выбор**

Снаряд «козел в ширину», высота 120 см.

1. Прыжок ноги врозь (максимальное количество баллов – 10).

2. Прыжок, согнув ноги (максимальное количество баллов – 20).

На выполнение дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Элементы гимнастика (мужчины)**

**АКРОБАТИКА**

Акробатическая связка выполняется строго в следующей последовательности:

1. Равновесие на одной ноге – 5.

2. Из упора присев силой стойка на голове, держать, – 10 и кувырок вперед – 5.

3. Стойка на руках и кувырок вперед – 10.

4. Два переворота колесом в сторону и приставить ногу в основную стойку – 20.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК на выбор**

Снаряд «козел в длину», высота 125 см.

1. Прыжок ноги врозь (максимальное количество баллов – 10).

2. Прыжок, согнув ноги (максимальное количество баллов – 20).

На выполнение дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Женщины**

1. Подтягивание в висе на брусьях разной высоты с опорой одной ногой о нижнюю жердь.
2. Поднимание прямых ног до горизонтали в висе на гимнастической стенке.

**Подтягивание в висе на брусьях разной высоты с опорой ногой о нижнюю жердь.**

Исходное положение: вис, стоя одной на нижней жерди хватом за верхнюю – руки прямые.

**Таблица оценки результатов в баллах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во подтягиваний (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 и более |
| Сумма набранных баллов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**Поднимание прямых ног до горизонтали в висе на гимнастической стенке.**

**Таблица оценки результатов в баллах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание ног в висе (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Сумма набранных баллов | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 и более |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Мужчины**

1. Подтягивание на высокой перекладине.
2. Поднимание прямых ног до касания перекладины за головой в висе на гимнастической стенке.

**Подтягивание на высокой перекладине**

**Таблица оценки результатов в баллах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во  подтягиваний (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 и более |
| Сумма набранных баллов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**Поднимание прямых ног до касания ногами перекладины за головой.**

Исходное положение: вис на гимнастической стенке (разрешается незначительно сгибать ноги).

**Таблица оценки результатов в баллах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание ног в висе (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 и более |
| Сумма набранных баллов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 15 |

**Отсекающий балл - 21**