**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

По специальностям:

49.02.01 Физическая культура

20.02.04 Пожарная безопасность

**Упражнения по ОФП для абитуриентов очной формы обучения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Нормативные требования** | |
| **юноши** | **девушки** |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя | 6 | 7 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 14,6 | 18 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | 9 |
| 5 | Бег 2000 м. (мин.сек) | - | 11,50 |
| 6 | Бег 3000 м. (мин.сек) | 15,10 | - |

**Упражнения по ОФП для абитуриентов заочной формы обучения:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Нормативные требования** | | | | | |
| **До 30 лет** | | **30-39 лет** | | **40 и более лет** | |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя | 4 | 7 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 15,0 | 17,9 | 17,0 | 20,0 | 19,0 | 22,0 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | – | 4 | – | 3 | – |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | – | 8 | – | 6 | – | 3 |
| 4 | Бег 2000 м. (мин.сек) | – | 11,50 | – | 13,15 | 14,30 | 17,20 |
| Бег 3000 м. (мин.сек) | 14,50 | – | 15,30 | – | – | - |

**Вступительные испытания проводятся в один день**

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

При наличии золотого, серебряного или бронзового знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и удостоверения установленного образца абитуриент освобождается от прохождения вступительных испытаний.