

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ДЛЯ  
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для поступающих на ЗАОЧНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И СЕРВИСА КГУФКСТ**

**Юноши 16 – 17 лет**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы \ результат																				
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Бег 60м	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6
2.	Прыжок в длину с места	270	265	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	Кросс 1000 м (мин)	3.15	3.16	3.17	3.18	3.19	3.20	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25	3.26	3.27	3.28	3.29	3.30	3.31	3.32	3.33	3.34	3.35
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				

**Девушки 16 – 17 лет**

1	Бег 60 м (с)	8.6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6
2,	Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	Кросс 500 м (мин)	1.46	1.48	1.50	1.52	1.54	1.56	1.58	2.0	2.02	2.04	2.06	2.08	2.10	2.12	2.14	2.16	2.18	2.20	2.22	2.24	2.26
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ДЛЯ  
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для поступающих на ЗАОЧНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И СЕРВИСА КГУФКСТ**

**Мужчины 18 – 28 лет**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы \ результат																				
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Бег 60м (с)	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
2.	Прыжок в длину с места	280	275	270	265	260	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.	Кросс 1000 м (мин)	3.10	3.12	3.14	3.16	3.18	3.20	3.22	3.24	3.26	3.28	3.30	3.32	3.34	3.36	3.38	3.40	3.42	3.44	3.46	3.48	3.50
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				

**Женщины 18 – 28 лет**

1	Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	240	235	230	225	220	215	210	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
4.	Кросс 500 м (мин)	1.43	1.44	1.45	1.46	1.47	1.48	1.49	1.50	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	2.00	2.01	2.02	2.03
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ДЛЯ  
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для поступающих на ЗАОЧНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И СЕРВИСА КГУФКСТ**

**Мужчины 29 лет и старше**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы \ результат																				
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Бег 60м	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6
2.	Прыжок в длину с места	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	Кросс 1000 м (мин)	3,30	3,32	3,34	3,36	3,38	3,40	3,42	3,44	3,46	3,48	3,50	3,52	3,54	3,56	3,58	4,00	4,02	4,04	4,06	4,08	4,10
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				
<b>Женщины 29 лет и старше</b>																						
1	Бег 60 м (с)	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6
2,	Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	Кросс 500 м (мин)	2,00	2,01	2,02	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07	2,08	2,09	2,10	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24	2,26	2,28	2,30
5.	Наклон вперед	20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые																				