



«Согласовано»  
председатель предметной комиссии  
*А.Г. Дьячковский*  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014г.

Профессиональное испытание для приема на направление  
*Физическая культура (спортивная тренировка*  
по специализации «**Бокс**»

1. Приемы типовой техники бокса: основные положения, передвижения, одиночные удары, двух-, трехударные комбинации, подготовительные, защитные, атакующие и контратакующие действия - 20 баллов.
  2. Бой с тенью 2р. x 2 мин. - 20 баллов.
  3. Технические действия с партнером по заданию: действия на дальней дистанции, средней и ближней дистанциях: передвижения, подготовительные, защитные действия, атакующие и контратакующие одиночные удары, многоударные комбинации, вход и выход из ближнего боя - 20 баллов.
  4. Спарринг - технико-тактические действия с партнером в условном бою и вольном бою (2 раунда по 2 мин.) - 20 баллов.
- Итого: 80 баллов.

№	Нормативы	5	4	3	2	1
1	Бег на 100 метров					
	Юноши до 18л.	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
	Мужчины от 18 л.	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0
	Женщины	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком ладонями перед грудью в соответствии с собственным весом (кол-во раз)					
	Мужчины до 60 кг	30	28	26	24	22
	До 75 кг	28	26	24	22	20
	Св. 75 кг	26	24	22	20	18
	Женщины до 55 кг	20	18	16	14	12
	До 65 кг	18	16	14	12	10
	Св. 65 кг	16	14	12	10	8
3	Двойные прыжки через скакалку					
	Мужчины	30	28	26	24	22
	Женщины	28	24	22	20	18
4	Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине	18	16	14	12	10

**Плавание:** на 50 м / мужчины и женщины - зачтено и не зачтено.

Примечание: 1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка ниже 8 баллов в одном из упражнений - это «неуд» в целом, абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена. 2. Участник, не выполнивший один из нормативов по ОПФ, получает оценку «два». Необходимо из 100 баллов набрать не ниже 70.