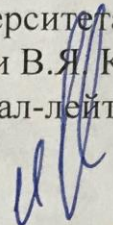




МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Московского
университета МВД России
имени В.Я. Кикотя
генерал-лейтенант полиции

«28»  И.А. Калиниченко
2018 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программа дополнительных вступительных испытаний
для поступающих
в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Москва - 2018

Программа дополнительных вступительных испытаний для поступающих в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя подготовлена:

Сысоевым А.А., заместителем начальника кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидатом юридических наук.

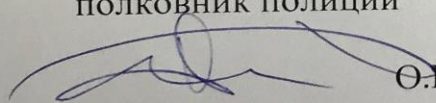
Платоновым Д.А., начальником кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Дубининым Г.В., профессором кафедры теории и методики легкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, кандидатом педагогических наук.

Обсуждена и одобрена на заседании кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя 19 сентября 2018 г., протокол № 2.

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель начальника
Московского университета МВД России
имени В.Я. Кикотя
полковник полиции

 О.В. Зиборов
« » _____ 2018 г.

Введение

1. Порядок проведения вступительных испытаний. Условия выполнения контрольных нормативов

2. Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

3. Использование дополнительных систем электронного контроля и фиксации результатов выполнения упражнений

Литература

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является одной из важнейших дисциплин, изучаемых в образовательных организациях МВД России в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и нормативно-правовыми актами МВД России. Она позволяет успешно выполнять служебные обязанности сотрудникам органов внутренних дел и повышать уровень их физического развития. Оценка этого уровня проводится на промежуточных аттестациях при сдаче контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Не случайно в системе образовательных организаций Министерства внутренних дел России одно из вступительных испытаний — это физическая подготовка. Однако практика проведения этого испытания показывает, что некоторые абитуриенты легкомысленно относятся к нему и считают, что обычных уроков по физической культуре в школе достаточно, чтобы успешно подготовиться к его сдаче, но это далеко не так. Разочарование наступает в процессе прохождения испытаний.

Предлагаемая программа направлена на оказание помощи при организации самостоятельных занятий по общефизической подготовке абитуриентам, поступающим в образовательные организации МВД России.

1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Прием дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке в образовательные организации МВД РФ организуется и проводится приемной предметной комиссией в составе преподавателей кафедры физической подготовки по утвержденному расписанию. Общее руководство работой приемной предметной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии образовательной организации, непосредственное - председатель приемной предметной комиссии.

Испытания проводятся в присутствии медицинских работников. Следует учитывать, что сдача нормативов должна начинаться не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи.

Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок прохождения испытаний, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки перед выполнением упражнений (возможно проведение разминки и в составе группы).

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и по вине третьих лиц) председатель приемной предметной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Сдача нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, этот факт рассматривается апелляционной комиссией в течение 24 часов после окончания сдачи экзамена или объявления оценки.

В процессе сдачи нормативов абитуриенты обязаны:

- беспрекословно исполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать форму обращения к экзаменуемому преподавателю в соответствии с требованиями строевого устава;
- быть в спортивной форме (труссы, майка, спортивный костюм), определенной преподавателем-экзаменатором, без его разрешения не отлучаться с места сдачи норматива;
- при выполнении норматива стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору;

Абитуриент при выполнении экзаменационных нормативов имеет право:

- выразить свое несогласие с решением или оценкой преподавателя-экзаменатора, о чем сообщить письменно председателю приемной предметной комиссии по экзамену, а при несогласии с ним - в апелля-

ционную комиссию.

Дополнительные вступительные испытания по физической подготовке проводятся в виде соревнований и засчитывается при условии выполнения абитуриентом трех нормативов, определяемых предметной комиссией.

Вначале сдают силовые упражнения: юноши - подтягивание на перекладине, девушки - силовое комплексное упражнение, затем нормативы в беге на 100 м.¹ Завершается экзамен кроссовым бегом на 1000 м.

Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями оценки физической подготовленности (Приложение). Вступительные испытания по физической подготовке считаются пройденными, если абитуриент набрал количество баллов не ниже минимального уровня, подтверждающего успешную сдачу каждого из трех нормативов. В случае не выполнения минимальных требований в любом из упражнений, вступительное испытание считается не пройденным.²

По результатам сдачи вступительного испытания по физической подготовке баллы, набранные абитуриентом, успешно сдавшим все три норматива, суммируются и учитываются при проведении конкурса.

Силовое комплексное упражнение для девушек. Выполняется на оборудованной площадке или гимнастическом мате в течение одной минуты: первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет о выполнении каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук (рисунок 1-2). *При этом для получения положительного итогового результата обязательным является выполнение хотя бы одного раза по каждому из видов упражнений СКУ. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук абитуриенту выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.*

¹ Очередность выполнения силовых упражнений и упражнений в беге на 100 м могут меняться в зависимости от особенностей материально-технической базы вуза и иных дополнительных факторов. Упражнение в беге на 1000 м сдается последним.

² В случае не выполнения минимальных требований в первом или втором упражнении и при получении (обработке) результатов до выполнения следующих упражнений, проходящий вступительные испытания может быть отстранен от дальнейшего выполнения упражнения(ий), а вступительное испытание считается не пройденным.

Выполнение упражнения начинается по команде преподавателя «Занять исходное положение» абитуриент выходит к месту выполнения силового комплексного упражнения, по команде «Приготовились» абитуриент принимает неподвижное исходное положение и, услышав команду «Начинайте» приступает к выполнению упражнения.

Подтягивание на перекладине для юношей. Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, туловище прямое, носки ног вместе. Каждое подтягивание выполняется из неподвижного положения (пауза 0,5 с) без рывков, раскачиваний и маховых движений ногами. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины (рисунок 3-9). Подсчет подтягиваний производится по количеству правильно выполненных повторений.

По команде преподавателя «К снаряду» абитуриент выходит к снаряду, по команде «Приготовились» принимает неподвижное исходное положение и, услышав команду «Начинайте» приступает к выполнению упражнения.

Бег на 100 м проводится по дорожке стадиона. Подаются три команды. Первая - «На старт!», по которой абитуриенты занимают указанное для каждого место на беговой дорожке за стартовой линией. После того, как все участники займут исходное положение и прекратят двигаться, подается команда «Внимание!». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. Это положение нужно зафиксировать (без движения туловищем, рукой или ногой) до следующей команды.

По команде «Марш!» или по звуковому сигналу стартового табло начинают бег (рисунок 10-12). Нужно бежать по своей дорожке, чтобы не мешать другим участникам. После пересечения финишной черты необходимо немного походить или побегать. Каждый забег финальный, повторы не допускаются, если только они не связаны с помехами по переходу дорожек или падением.

Бег (кросс) 1000 м. Дистанция кроссового бега проходит как по дорожке стадиона, так и по трассе с естественными препятствиями. В забеге на 1000 м принимают участие - до 10 человек. Подаются две команды «На старт!», по которой участники забега подходят к стартовой линии, и «Марш!» - для начала бега (рисунок 13, 15). Необходимо бежать по размеченной трассе, не сокращая дистанции. Окончание дистанции происходит после пересечения финишной черты.

В случае выполнения любого из упражнений дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке с показателями ниже установленного минимума абитуриент отстраняется от дальнейшего их прохождения и испытания признаются не пройденными!

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Первый вид, с которого начинается экзамен по физической подготовке - это силовые упражнения (Силовое комплексное упражнение для девушек и подтягивание на перекладине для юношей).

Силовое комплексное упражнение. Прежде чем к нему приступить, следует выполнить разминочные упражнения для верхнего плечевого пояса, рук, туловища и мышц брюшного пресса - это махи, пружинящие сгибания рук, наклоны туловища, круговые вращения рук и туловища. В конце разминки выполнить несколько раз подъем туловища и отжимания. После чего ждать вызова для выполнения упражнения. Если слабы мышцы рук, то следует уделить внимание подъему туловища, стараясь за 30 с выполнить как можно больше подъемов из положения лежа. Подъем туловища следует выполнять по правилам: в исходном положении коснуться пола лопатками, поднявшись коснуться ладонями больших пальцев ног (рисунок 1).

Во время выполнения упражнения следите за дыханием: опускаясь - вдох, поднимая туловище - выдох; при разгибании рук - выдох, при сгибании рук — вдох. Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения — упор лежа, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол (без опоры). При сгибании рук необходимо коснуться грудью пола. В верхнем положении руки выпрямляются в локтевых суставах. Не разрешается касаться пола бедрами, изменять прямое положение туловища и ног, разгибать руки поочередно (рисунок 2).

Рисунок 1. Подъем туловища в положении лежа

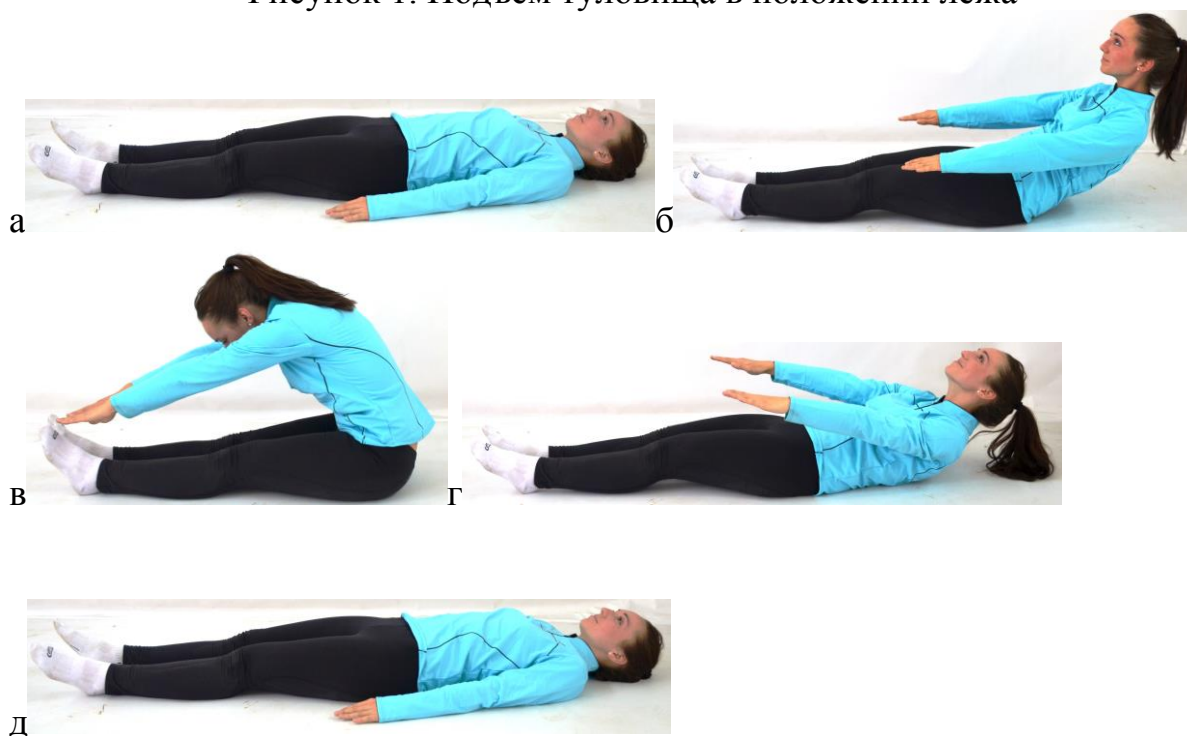
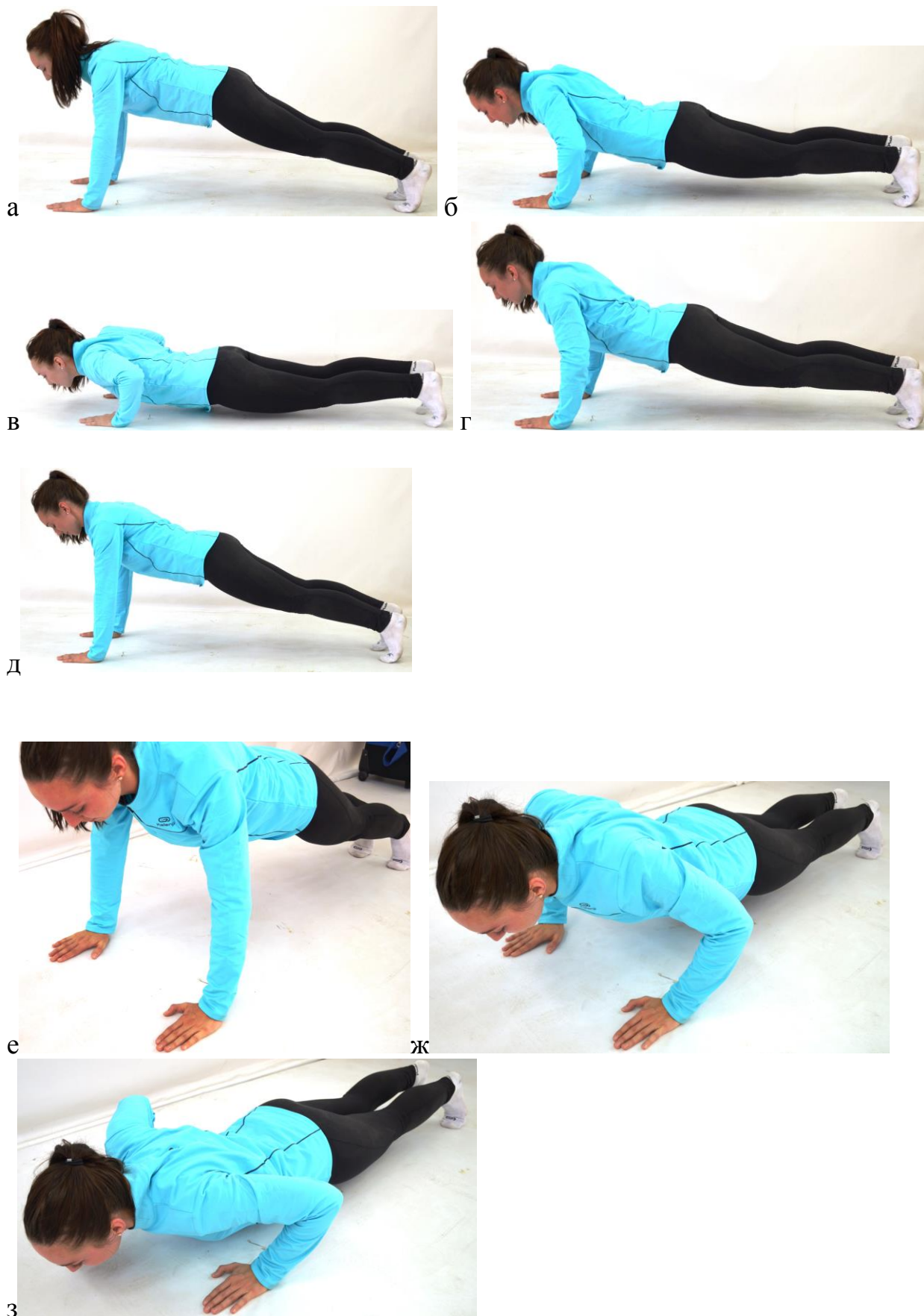


Рисунок 2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа



И



Ошибка (касание бедрами пола)

К



Ошибка (туловище и ноги не составляют прямой линии)

Подтягивание на перекладине. Оно выполняется из исходного положения вис - прямым хватом. Прямой хват осуществляется таким образом, чтобы ладонь смотрела вперед, пальцы рук плотно обхватывали перекладину, большой палец накладывался на указательный (рисунок 9). Кисть тыльной стороной поворачивается немного вверх. В висе в крайнем нижнем положении не нужно расслаблять руку в плечевом и локтевом суставах, необходимо сохранять оптимальное напряжение мышц, так как предварительно напряженная мышца при растяжении рефлекторно стремится сократиться, что экономит усилия при выполнении данного движения. Если расслаблены мышцы плеча, то сустав растягивается под весом тела, растягивая окружающие его связки и мышцы. Это затрудняет начало движения вверх и увеличивает время на сокращение мышц. Следует соблюдать ритм дыхания: подтягиваясь вверх - выдох, при опускании вниз - вдох.

Не следует также из крайнего верхнего положения рывком опускаться вниз, расслабив мышцы. Это может привести к разрыву захвата и падению, травмам мышц и связок запястья, локтевого и плечевого суставов.



Рисунок 3. Положение вис



Рисунок 4. Положение подъем из вися



Рисунок 5. Положение подбородок над перекладиной

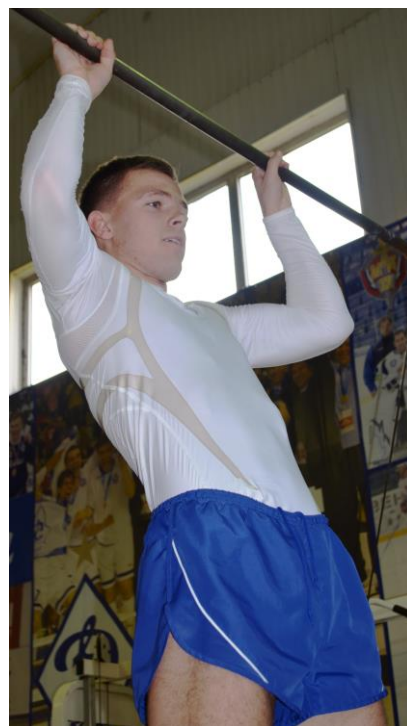


Рисунок 6. Положение опускания в вис

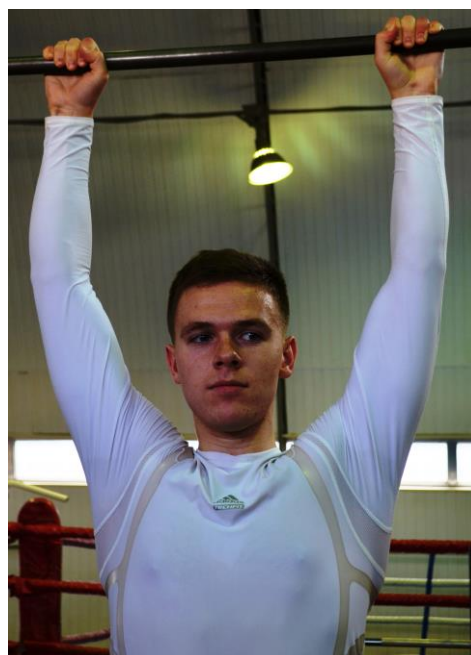
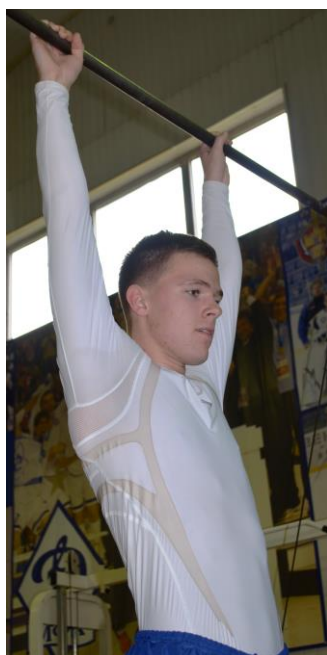
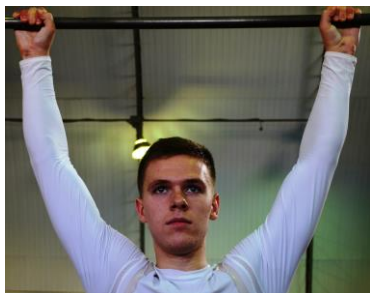
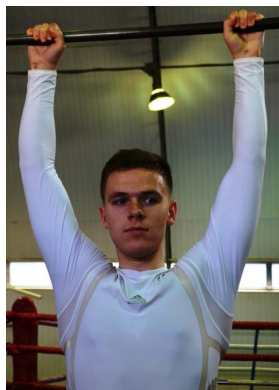


Рисунок 7. Положение вис

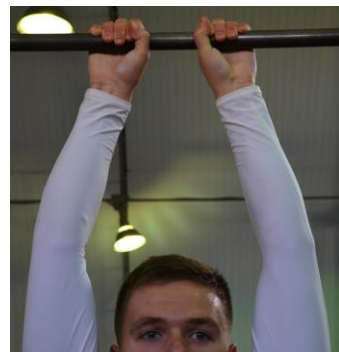
Рисунок 8. Ширина хвата руками



Ошибка (Широкий хват)



Правильный хват



Ошибка (узкий хват)

При подтягивании запрещается:

- отталкиваться от пола или других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», «волны», ногами и туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- разводить ноги;
- скрещивать ноги;
- сгибать ноги относительно туловища в тазобедренных суставах более чем на 30 градусов.

Абитуриент имеет право:

- использовать опору или помощь преподавателя для принятий исходного положения (вис);
- самостоятельно остановить раскачивание;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

Вторым видом является *бег на 100 метров*. Прежде чем становиться на беговую дорожку, следует заранее подготовиться. Еще дома необходимо собрать спортивную форму (тренировочный костюм, майку, трусы, спортивную обувь, носки), документы (паспорт, удостоверение личности, экзаменационный лист, без которого не допустят к экзамену) и немного воды для питья. Целесообразно легко позавтракать тем, что всегда составляет рацион утреннего питания.

После построения и сдачи предметной комиссии экзаменационного листа дается время на разминку. В нее входит бег в медленном темпе 15-20

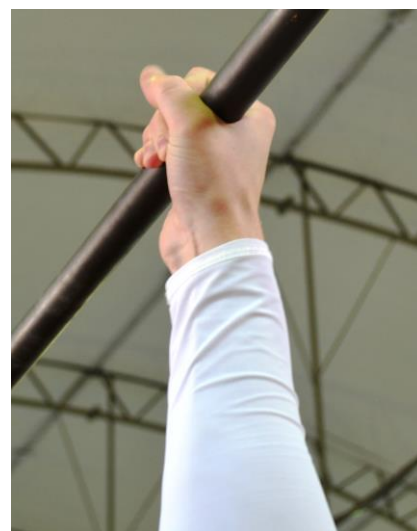


Рисунок 9. Хват кисти

мин., чтобы разогрелись мышцы и связки до легкого потоотделения. Затем необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, в который включаются: упражнения на гибкость, пружинящие сгибания рук, наклоны, приседания, махи, круговые вращения рук, туловища и ног.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

I. Исходное положение (И.П.) - основная стойка: 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок прогнуть; 2-И.П.; 3 - то же, с левой; 4-И.П.

II. И.П. - левая рука вверх: 1-2 - пружинистые сгибания рук назад; 3-4 - то же правой.

III. И.П. - стойка «ноги врозь», руки перед грудью: 1-2 - пружинистые сгибания согнутых рук; 3-4 - поворот вправо прямых рук; 1-4 — то же влево.

IV. И.П. - стойка «ноги врозь», руки перед грудью в замок: - поворот влево; - поворот вправо.

V. И.П. - стойка «ноги врозь», руки на пояс: 1-2 - пружинистые наклоны влево, правая рука вверх; 3-4 - то же вправо.

VI. И.П. - стойка «ноги врозь», руки на пояс: - наклон к левой ноге; - наклон вперед; - наклон к правой ноге; - И.П.

VII. И.П. - основная стойка: 1 - присед руки вперед; 2 - И.П.; 3- наклон вперед; 4-И.П.

VIII. И.П. - широкая стойка «ноги врозь», руки на пояс: 1 - присед на правой ноге, руки вперед; 2-И.П.; 3 - то же на левой; 4-И.П.

IX. И.П. - выпад правой ногой, руки на пояс: 1-3 - пружинисто покачиваясь; 4— смена положений ног прыжком; 1-4 — то же левой.

X. И.П. - стойка «ноги врозь», руки вперед в стороны: 1 — мах правой ногой, коснуться левой руки; 2-И.П.; 3 — то же левой ногой; 4-И.П.

Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. Затем необходимо выполнить 3-4 раза ускорения по 10-20 метров под свою команду и 1 -2 раза под команду стартера на отведенном для разминки месте. После этого, сохраняя тепло, остается дожидаться вызова на старт.

Бег на 100 метров. Старт при беге на 100 м можно выполнять высокий и низкий. При низком старте по команде «На старт!» абитуриенты занимают свое место на дорожке с опорой на одно колено и руки (рисунок 10). По команде «Внимание!» переносят тяжесть на руки, стопы опираются подошвой на грунт (рисунок 11). По команде «Марш!» быстро набирается скорость, первые 3-5 шагов пробегаются в наклоне (рисунок 12). Если вы хорошо владеете низким стартом, тогда лучше всего начинать бег из этого положения. Если же нет, тогда используйте высокий старт. По команде «На старт!» (рисунок 13) необходимо занять свою дорожку, по команде «Внимание!» (рисунок 14) перенести вес тела на впереди стоящую ногу, слегка наклониться вперед и зафиксировать положение. По команде «Марш!» (рисунок 15) или звуковым сигнале стартового табло начать бег. Раньше команды «Марш!» начинать движение нельзя, это считается ложным стартом. Так же нарушением правил считается после команды «На старт!» создание помех другим спортсменам. За один такой фальстарт участник может быть отстранен от испытаний.

После старта следует бежать по своей дорожке, чтобы избежать столкновений с другими участниками забега. Необходимо запомнить, что дистанция оканчивается за линией финиша. Но, как правило, многие бросают быстрый бег к восьмидесятому метру дистанции, так как становится тяжело бежать, поэтому на этом отрезке и до финиша необходимо волевое усилие, что позволит сохранить ту же длину и частоту шагов, что и в середине дистанции.

Так же ошибкой является остановка на первой линии клеток, хотя это 95-й метр дистанции. После пересечения линии финиша необходимо немного побегать или походить, ни в коем случае не следует резко останавливаться, садиться или ложиться. Это может привести к обмороку. Причина в том, что во время бега сокращения работающих мышц помогают перекачивать кровь из нижних конечностей вверх к внутренним органам, поясу верхних конечностей и голове. При остановке, когда такой «мышечный насос» не работает, кровь застаивается в нижних конечностях, не поступая к головному мозгу, что и приводит к обмороку или так называемому «гравитационному шоку».



Рисунок 10. Низкий старт, положение «На старт!»



Рисунок 11. Низкий старт, положение «Внимание!»



Рисунок 12. Низкий старт, положение «Марш!»

Кросс или бег на 1000 м. Во-первых, перед кроссом также необходимо провести разминку: побегать трусцой (медленно) 10-15 минут, чтобы активизировать функционирование органов и систем, участвующих в беге. Для активизации деятельности разных органов и систем требуется различное время. Так, сердечнососудистая система вращивается к 10 минуте, дыхательная к - 5. Если не разминаться перед кроссом, этот процесс происходит во время бега. Сравнивая время, необходимое для успешной сдачи этого вида испытаний (примерно 3 мин 30 с юноши), видим что, если не делать разминку перед стартом, вращивание организма происходит во время бега. Со старта в этом случае бежать становится тяжело, ноги начинают наливать тяжестью, и лишь на второй половине дистанции

наступает приспособление организма к нагрузке. Негативные последствия отсутствия разминки преодолеваются лишь волевым усилием. Поэтому необходимо всегда разминаться. После разминки, сохраняя тепло, следует ждать вызова на старт. Начинать кроссовый бег нужно в спокойно темпе, с таким расчетом, чтобы равномерно пробежать всю дистанцию - это самый оптимальный режим деятельности организма при данном виде нагрузки. Стараться бежать своим темпом так, как вы соревнуетесь со временем, а не бороться за первенство. Обычно после 600 м становится тяжелее бежать, это так называемая критическая точка для данной дистанции. Поэтому постарайтесь не замедлять бег, а наоборот, заставьте себя бежать быстрее. За 200 м до финиша, если остались силы, нужно ускориться для улучшения своего результата. Во время бега дыхание осуществляется как через рот, так и через нос. Если во время бега чувствуете закрепощение мышц рук и туловища, следует пару раз, опустив руки вниз, встряхнуть их. Во время бега не следует затягивать шаг и усиливать отталкивание. Это приведет к бегу прыжками и, как следствие, лишним энергозатратам и раннему наступлению утомления. Частота и длина шагов должны быть оптимальными. В теплую погоду следует бежать в короткой спортивной форме (трусах и майке), которая не будет стеснять движений. После пересечения линии финиша так же, как и при беге на 100 м, следует немного побегать или походить, а не останавливаться, чтобы избежать негативных последствий.



Рисунок 13. Высокий старт, положение «На старт!»



Рисунок 14. Высокий старт, положение «Внимание!»



Рисунок 15. Высокий старт, положение «Марш!»

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ЭЛЕКТРОННОГО КОНТРОЛЯ И ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

При проведении вступительных испытаний в образовательных организациях МВД России используется система фиксации результатов выполнения упражнений с помощью сертифицированных секундомеров. Подобная система является традиционной и используется в течение продолжительного периода времени. Но в связи с развитием технологий и повышения требований к точности измерений, а также максимального исключения фактора человеческой ошибки, параллельно традиционной секундомерной системе хронометража используется электронная система фиксации результатов выполнения контрольных упражнений.

Электронная система позволяет выполнять:

- секретарские функции: прием заявок, жеребьевка, подготовка всех видов протоколов, выдача различных справок, сводок и т.д.
- функции хронометража: организация старта, фиксация точного времени старта с помощью своих устройств и финиша с помощью устройства фотофиниша, установка различных интервалов старта, синхронный запуск судейских часов.
- функции информации: оперативное формирование протоколов для предоставления в приемную комиссию по вступительным испытаниям.

Использование электронной системы хронометража. Перед началом выполнения упражнения вступительного испытания (100 м, 1000 м) абитуриенты получают стартовый номер согласно протоколу старта, а также электронные чипы, которые одеваются на нижнюю часть ноги и служат для фиксации прохождения через финишный створ. Результаты прохождения отражаются в финишном протоколе и совместно с финишным протоколом судей-хронометристов с секундомерами после сверки отправляются в приемную комиссию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2012.
2. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / под ред. А.А. Зданевича, В.И. Ляха. - Изд. 2-е: Просвещение, 2007.
3. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. М.: Изд. Юрайт, 2015.
4. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др. Физическая культура: учебник и практикум. Москва, 2016.

Приложение

ОЦЕНКА физической подготовленности кандидатов на обучение в Московском университете МВД России

	Группа предназначения	
	Вторая группа предназначения	Третья и четвертая группы предназначения
Минимальная сумма баллов	39	36

НАЧИСЛЕНИЕ баллов за выполнение контрольных упражнений

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (секунд)		Бег(кросс) 1 км (минут/секунд)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	2	3	4	5	6	7
Вторая группа предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.20	менее 3.45
33	более 29	более 49	менее 12.9	менее 15.1	3.20	3.45
32	29	49	12.9	15.1	3.21	3.46
31	28	48	13.0	15.2	3.22	3.47
30	27	47	13.1	15.3	3.23	3.48
29	26	46	13.2	15.4	3.24	3.49
28	25	45	13.3	15.5	3.25	3.50
27	24	44	13.4	15.6	3.26	3.51
26	23	43	13.5	15.7	3.27	3.52
25	22	42	13.6	15.8	3.28	3.53
24	21	41	13.7	15.9	3.29	3.54
23	20	40	13.8	16.0	3.30	3.55
22	19	39	13.9	16.1	3.31	3.56
21	18	38	14.0	16.2	3.32	3.57
20	17	37	14.1	16.3	3.33	3.58
19	16	36	14.2	16.4	3.34	3.59
18	15	35	14.3	16.5	3.35	4.00
17	14	34	14.4	16.6	3.36	4.01
16	13	33	14.5	16.7	3.37	4.02
15	12	32	14.6	16.8	3.38	4.03
14	11	31	14.7	16.9	3.39	4.04
13	10	30	14.8	17.0	3.40	4.05
12	9	-	-	17.1	3.41	4.06
11	-	29	14.9	17.2	3.42	4.07
10	8	28	15.0	17.3	3.43	4.08

9	-	27	15.1	17.4	3.44	4.09
8	7	26	15.2	17.5	3.45	4.10
7	-	25	15.3	17.6	3.46	4.11
6	6	24	15.4	17.7	3.47	4.12
5	-	23	15.5	17.8	3.48	4.13
4	5	22	15.6	17.9	3.49	4.14
3	-	21	15.7	18.0	3.50	4.15
2	-	20	15.8	18.1	3.51	4.16
1	4	19	15.9	18.2	3.52	4.17
0	менее 4	менее 19	более 15.9	более 18.2	более 3.52	более 4.17
Третья и четвертая группы предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.49	менее 4.14
33	более 28	более 45	менее 13.3	менее 15.5	3.49	4.14
32	28	45	13.3	15.5	3.50	4.15
31	27	-	13.4	15.6	3.51	4.16
30	26	44	13.5	15.7	3.52	4.17
29	25	-	13.6	15.8	3.53	4.18
28	24	43	13.7	15.9	3.54	4.19
27	23	-	13.8	16.0	3.55	4.20
26	22	42	13.9	16.1	3.56	4.21
25	21	41	14.0	16.2	3.57	4.22
24	20	40	14.1	16.3	3.58	4.23
23	19	39	14.2	16.4	3.59	4.24
22	18	38	14.3	16.5	4.00	4.25
21	17	37	14.4	16.6	4.01	4.26
20	16	36	14.5	16.7	4.02	4.27
19	15	35	14.6	16.8	4.03	4.28
18	14	34	14.7	16.9	4.04	4.29
17	13	33	14.8	17.0	4.05	4.30
16	12	32	14.9	17.1	4.06	4.31
15	11	31	15.0	17.2	4.07	4.32
14	10	30	15.1	17.3	4.08	4.33
13	9	29	15.2	17.4	4.09	4.34
12	8	28	15.3	17.5	4.10	4.35
11	-	27	15.4	17.6	4.11	4.36
10	7	26	15.5	17.7	4.12	4.37
9	-	25	15.6	17.8	4.13	4.38
8	6	24	15.7	17.9	4.14	4.39
7	-	23	15.8	18.0	4.15	4.40
6	5	22	15.9	18.1	4.16	4.41
5	-	21	16.0	18.2	4.17	4.42
4	4	20	16.1	18.3	4.18	4.43
3	-	19	16.2	18.4	4.19	4.44
2	3	18	16.3	18.5	4.20	4.45
1	2	17	16.4	18.6	4.21	4.46
0	менее 2	менее 17	более 16.4	более 18.6	более 4.21	более 4.46