

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Экзамен по дисциплине «Физическая культура» включает в себя:

- три норматива для девушек (прыжок в длину с места; подъем туловища из положения лежа за 30 сек; бег 1000 м) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в висе; бег 1000 м);

- два норматива (прыжок в длину с места; бег 60 метров) для женщин и мужчин старше 39 лет.

Данные нормативы соответствуют программе одноименной дисциплины в учреждениях среднего общего образования, и предоставляют равные возможности во время вступительных испытаний, как для спортсменов-разрядников, так и для физически развитых абитуриентов.

При выполнении нормативов абитуриент должен соблюдать следующие правила:

- 1) Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием, заступ за линию отталкивания является основанием для аннулирования результата попытки. Предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.
- 2) Подъем туловища из положения лежа за 30 сек - ноги согнуты в коленях 90° , касаться грудью коленей.
- 3) Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание) выполняется «силой», т.е. без использования кинетической энергии других звеньев тела (недопустимы раскачивания, рывки). Результат фиксируется, когда подбородок достигает уровня перекладины.
- 4) Бег 1000 метров выполняется по правилам легкоатлетических соревнований (нельзя заступать за меньший радиус беговой дорожки; общий старт; в забеге – до 15 человек)
- 5) Бег 60 метров выполняется по правилам легкоатлетических соревнований (каждый участник бежит по своей дорожке; команды: «на старт!», «внимание!», «марш!»)

Абитуриент должен выполнить все испытания своей возрастной группы вне зависимости от уже набранного количества баллов. Баллы за выполненные испытания суммируются, но итоговая сумма не может превышать 100 баллов.

Девушки «Прыжок в длину с места»

167	1	196	19,2
168	2	197	19,6
169	3	198	20
170	4	199	20,4
171	5	200	20,8
172	6	201	21,2
173	7	202	21,6
174	8	203	22
175	9	204	22,4
176	10	205	22,8
177	11	206	23,2
178	12	207	23,6
179	12,4	208	24
180	12,8	209	24,4
181	13,2	210	24,8
182	13,6	211	25,2
183	14	212	25,6
184	14,4	213	26
185	14,8	214	26,4
186	15,2	215	26,8
187	15,6	216	27,2
188	16	217	27,6
189	16,4	218	28
190	16,8	219	29
191	17,2	220	30
192	17,6	221	31
193	18	222	32
194	18,4	223	33
195	18,8	224	34
		225	35
		226	36
		227	37
		228	38
		229	39
		230	40
		231	41
		232	42
		233	43
		234	44
		235	45

Девушки «Подъем туловища из положения лежа за 30 сек»

Подъем туловища из полож. лежа за 30 с	
рез.	очки
14	5
15	6
16	7
17	8
18	9
19	12
20	15
21	18
22	21
23	24
24	27
25	30
26	32
27	34
28	36
29	38
30	40
31	41
32	43
33	45

Девушки «Бег 1000 метров»

Бег 1000 м			
рез.	очки	рез.	очки
5.00	7	4.11	28,8
4.59	7	4.10	29,2
4.58	7,5	4.09	29,6
4.57	7,5	4.08	30
4.56	8	4.07	30,4
4.55	8	4.06	30,8
4.54	8,5	4.05	31,2
4.53	8,5	4.04	31,4
4.52	9	4.03	31,8
4.51	9	4.02	32,2
4.50	9,5	4.01	32,6
4.49	10	4.00	33
4.48	10,5	3.59	33,4
4.47	11	3.58	33,8
4.46	12	3.57	34,2
4.45	13	3.56	34,6
4.44	14	3.55	35,0
4.43	15	3.54	35,4
4.42	16	3.53	35,8
4.41	17	3.52	36,2
4.40	17,2	3.51	36,6
4.39	17,6	3.50	37,0
4.38	18	3.49	37,4
4.37	18,4	3.48	37,8
4.36	18,8	3.47	38,2
4.35	19,2	3.46	38,6
4.34	19,6	3.45	39,0
4.33	20	3.44	39,4
4.32	20,4	3.43	39,8
4.31	20,8	3.42	40,2
4.30	21,2	3.41	40,6
4.29	21,6	3.40	41,0
4.28	22	3.39	41,4
4.27	22,4	3.38	41,8
4.26	22,8	3.37	42,2
4.25	23,2	3.36	42,6
4.24	23,6	3.35	43,0
4.23	24	3.34	43,4
4.22	24,4	3.33	43,8
4.21	24,8	3.32	44,2
4.20	25,2	3.31	44,6
4.19	25,6	3.30	45
4.18	26		
4.17	26,4		
4.16	26,8		
4.15	27,2		
4.14	27,6		
4.13	28		
4.12	28,4		

Женщины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места жен					
рез.	очки	рез.	очки	рез.	очки
55	5	116	29	141	45
56	5,3	117	29,5	142	47
57	5,6	118	30	143	50
58	5,9	119	30,6		
59	6,2	120	31,2		
60	6,5	121	31,8		
61	6,8	122	32,4		
62	7,1	123	33		
63	7,4	124	33,6		
64	7,7	125	34,2		
65	8	126	34,8		
66	8,3	127	35,4		
67	8,6	128	36		
68	8,9	129	36,6		
69	9,2	130	37,2		
70	9,5	131	37,8		
71	9,8	132	38,4		
72	10,1	133	39		
73	10,4	134	39,6		
74	10,6	135	40,2		
75	10,8	136	40,8		
76	11	137	41,4		
77	11,2	138	42		
78	11,4	139	42,6		
79	11,6	140	43,5		

Женщины старше 39 лет «Бег 60 метров»

60 м жен	
рез.	очки
15, 2	5
15, 1	6
15, 0	7
14, 9	8
14, 8	9
14, 7	10
14, 6	11
14, 5	12
14, 4	13
14, 3	14,5
14, 2	16
14, 1	17,5
14, 0	19
13, 9	21
13, 8	23
13,7	25
13,6	27
13,5	29,5
13,4	32
13,3	34,5
13,2	37
13,1	40
13, 0	43
12,9	46
12,8	50

Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

Подтягивание	
рез.	очки
5	9
6	10
7	11
8	12
9	13
10	14
11	16
12	18
13	20
14	22
15	24
16	26
17	28
18	30
19	32
20	34
21	36
22	37
23	38
24	39
25	40
26	41
26	42
26	43
29	44
30	45

Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

214	1	261	25,5
215	1,5	262	26
216	2	263	26,5
217	2,5	264	27
218	3	265	27,5
219	3,5	266	28
220	4	267	28,5
221	4,5	268	29
222	5	269	29,5
223	5,5	270	30
224	6	271	31
225	6,5	272	32
226	7	273	33
227	7,5	274	34
228	8	275	35
229	8,5	276	36
230	9	277	37
231	9,5	278	38
232	10	279	39
233	11	280	40
234	12	281	41
235	12,5	282	42
236	13	283	43
237	13,5	284	44
238	14	285	45
239	14,5		
240	15		
241	15,5		
242	16		
243	16,5		
244	17		
245	17,5		
246	18		
247	18,5		
248	19		
249	19,5		
250	20		
251	20,5		
252	21		
253	21,5		
254	22		
255	22,5		
256	23		
257	23,5		
258	24		
259	24,5		
260	25		

Нормативы ОФП юноши «Бег 1000 метров»

3.50	1	3.19	16
3.49	1	3.18	17
3.48	1	3.17	18
3.47	1	3.16	19
3.46	1,5	3.15	20
3.45	2	3.14	21
3.44	2,5	3.13	22
3.43	3	3.12	23
3.42	3,5	3.11	24
3.41	4	3.10	25
3.40	4,5	3.09	26
3.39	5	3.08	27
3.38	5,5	3.07	28
3.37	6	3.06	29
3.36	6,5	3.05	30
3.35	7	3.04	31
3.34	7,5	3.03	32
3.33	8	3.02	33
3.32	8,5	3.01	34
3.31	9	3.00	35
3.30	9,5	2.59	36
3.29	10	2.58	37
3.28	10,5	2.57	38
3.27	11	2.56	39
3.26	11,5	2.55	40
3.25	12	2.54	41
3.24	12,5	2.53	42
3.23	13	2.52	43
3.22	13,5	2.51	44
3.21	14	2.50	45
3.20	15		

Мужчины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

Прыжок в длину с места муж			
рез.	очки	рез.	очки
109	9,2	156	29
110	9,5	157	29,5
111	9,8	158	30
112	10,1	159	30,6
113	10,4	160	31,2
114	10,6	161	31,8
115	10,8	162	32,4
116	11	163	33
117	11,2	164	33,6
118	11,4	165	34,2
119	11,6	166	34,8
120	12	167	35,4
121	12,4	168	36
122	12,8	169	36,6
123	13,2	170	37,2
124	13,6	171	37,8
125	14	172	38,4
126	14,4	173	39
127	14,8	174	39,6
128	15,2	175	40,2
129	15,6	176	40,8
130	16	177	41,4
131	16,5	178	42
132	17	179	42,6
133	17,5	180	43,5
134	18	181	43,8
135	18,5	182	44,4
136	19	183	45
137	19,5	184	45,7
138	20	185	46,4
139	20,5	186	47,1
140	21	187	47,8
141	21,5	188	48,5
142	22	189	49,2
143	22,5	190	50
144	23		
145	23,5		
146	24		
147	24,5		
148	25		
149	25,5		
150	26		
151	26,5		
152	27		
153	27,5		
154	28		
155	28,5		

Мужчины старше 39 лет «Бег 60 метров»

60 м муж	
рез.	очки
14,4	5
14,3	6
14,2	7
14,1	8
14,0	9
13,9	10
13,8	11
13,7	12
13,6	13
13,5	14,5
13,4	16
13,3	17,5
13,2	19
13,1	21
13,0	23
12,9	25
12,8	27
12,7	29,5
12,6	32
12,5	34,5
12,4	37
12,3	40
12,2	43
12,1	46
12	50