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»

|  |  |
| --- | --- |
| Подьем 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** |