

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (Адаптивная физическая культура)

Экзамен по дисциплине «Физическая культура» включает в себя:

- три норматива для девушек (прыжок в длину с места; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; бег 1000 м) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук (подтягивание) 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) 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.
- 3) Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (90 см):
вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху;
кисти рук расположены на ширине плеч;
голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию;
пятки можно упереть в опору не выше 4 см.
- 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 «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

| Подтягивание | |
|--------------|-----------|
| рез. | очки |
| 5 | 6 |
| 6 | 8 |
| 7 | 12 |
| 8 | 14 |
| 9 | 16 |
| 10 | 18 |
| 11 | 20 |
| 12 | 24 |
| 13 | 27 |
| 14 | 30 |
| 15 | 33 |
| 16 | 37 |
| 17 | 39 |
| 18 | 43 |
| 19 | 44 |
| 20 | 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 | 6 |
| 6 | 8 |
| 7 | 12 |
| 8 | 14 |
| 9 | 16 |
| 10 | 18 |
| 11 | 20 |
| 12 | 24 |
| 13 | 27 |
| 14 | 30 |
| 15 | 33 |
| 16 | 37 |
| 17 | 39 |
| 18 | 43 |
| 19 | 44 |
| 20 | 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 |