

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)

**К сдаче экзамена профессиональной направленности по дисциплине «Физическая культура» для направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» абитуриенты допускаются только при наличии справки о состоянии здоровья.**

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

Девушки «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине»

Подтягивание	
рез.	очки
5	<b>6</b>
6	<b>8</b>
7	<b>12</b>
8	<b>14</b>
9	<b>16</b>
10	<b>18</b>
11	<b>20</b>
12	<b>24</b>
13	<b>27</b>
14	<b>30</b>
15	<b>33</b>
16	<b>37</b>
17	<b>39</b>
18	<b>43</b>
19	<b>44</b>
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	<b>27,2</b>		
4.14	<b>27,6</b>		
4.13	<b>28</b>		
4.12	<b>28,4</b>		

Женщины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

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

Женщины старше 39 лет «Бег 60 метров»

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

Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

Подтягивание	
рез.	очки
5	<b>6</b>
6	<b>8</b>
7	<b>12</b>
8	<b>14</b>
9	<b>16</b>
10	<b>18</b>
11	<b>20</b>
12	<b>24</b>
13	<b>27</b>
14	<b>30</b>
15	<b>33</b>
16	<b>37</b>
17	<b>39</b>
18	<b>43</b>
19	<b>44</b>
20	45

Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

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



### Нормативы ОФП юноши «Бег 1000 метров»

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

Мужчины старше 39 лет «Прыжок в длину с места»

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

155	<b>28,5</b>		
-----	-------------	--	--

Мужчины старше 39 лет «Бег 60 метров»

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