

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ректор университета

_____ Е.В. Кудряшова

« 30 » *сентябрь* 2014 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
49.03.01 «Физическая культура»**

для поступающих в

**Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
в 2015 году**

Архангельск
2015 год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для поступающих в

Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова
в 2015 году

Программа вступительного испытания по физической культуре для абитуриентов, поступающих на направление 49.03.01 «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНА

Тестирование двигательной подготовленности абитуриентов проводится по трем видам спорта школьной программы: легкая атлетика, плавание, гимнастика.

Программа тестирования *по легкой атлетике* включает следующие упражнения:

- бег на 100 метров (женщины и мужчины);
- бег 1000 метров (женщины), бег 2000 метров (мужчины);
- прыжок в длину с разбега (женщины и мужчины).

В каждом из трех указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 1 и 2.

Таблица 1

Женщины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 1000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| 15,3 | 4,15 | 4,00 | 33 |
| 15,5 | 4,18 | 3,52 | 31 |
| 15,7 | 4,20 | 4,48 | 29 |
| 15,9 | 4,22 | 3,80 | 27 |
| 16,1 | 4,25 | 3,76 | 25 |
| 16,2 | 4,28 | 3,72 | 23 |
| 16,4 | 4,32 | 3,68 | 21 |
| 16,6 | 4,36 | 3,64 | 19 |
| 16,8 | 4,40 | 3,58 | 17 |
| 17,0 | 4,43 | 3,52 | 15 |
| 17,2 | 4,47 | 3,46 | 13 |
| 17,3 | 4,50 | 3,40 | 11 |

Таблица 2

Мужчины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 2000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| 12,9 | 7,20 | 5,00 | 33 |
| 13,0 | 7,23 | 4,95 | 31 |
| 13,1 | 7,26 | 4,90 | 29 |
| 13,2 | 7,30 | 4,85 | 27 |
| 13,4 | 7,36 | 4,80 | 25 |
| 13,6 | 7,40 | 4,73 | 23 |
| 13,8 | 7,45 | 4,67 | 21 |
| 13,9 | 7,50 | 4,60 | 19 |
| 14,0 | 7,55 | 4,55 | 17 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| 14,1 | 8,02 | 4,50 | 15 |
| 14,2 | 8,06 | 4,40 | 13 |
| 14,3 | 8,10 | 4,30 | 11 |

Во всех трех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из трех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в трех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по легкой атлетике**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа тестирования **по плаванию** включает **одно** из следующих упражнений, которое абитуриент выбирает самостоятельно:

- плавание **на дистанцию 100метров** одним из спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине или брасс) с регистрацией времени проплывания;
- плавание **на дистанцию 100 метров** вольным стилем без учета времени проплывания.

В любом из указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов. При использовании на дистанции одного из спортивных способов, такая оценка проводится с помощью таблицы 3 и является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по плаванию**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае успешного преодоления дистанции вольным стилем без учета времени абитуриент получает **итоговую оценку** в 11 баллов. Если абитуриент не в состоянии преодолеть дистанцию 100 метров любым из указанных способов плавания, то выставляется нулевая итоговая оценка.

Таблица 3

ПЛАВАНИЕ

| Кроль на груди (мин) | | Кроль на спине (мин) | | Брасс (мин0) | | Баллы |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-----------------|---------|-------|
| Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | |
| 1,38 | 1,32 | 1,53 | 1,45 | 2,00 | 1,52 | 33 |
| 1,39 | 1,33 | 1,54 | 1,46 | 2,01 | 1,53 | 32 |
| 1,40 | 1,34 | 1,55 | 1,47 | 2,02 | 1,54 | 31 |
| 1,41 | 1,35 | 1,56 | 1,48 | 2,03 | 1,55 | 30 |
| 1,42 | 1,36 | 1,57 | 1,49 | 2,04 | 1,56 | 29 |
| 1,43 | 1,37 | 1,58 | 1,50 | 2,05 | 1,57 | 28 |
| 1,44 | 1,38 | 1,59 | 1,51 | 2,06 | 1,58 | 27 |
| 1,45 | 1,39 | 2,00 | 1,52 | 2,07 | 1,59 | 26 |
| 1,46 | 1,40 | 2,01 | 1,53 | 2,08 | 2,00 | 25 |
| 1,47 | 1,41 | 2,02 | 1,54 | 2,09 | 2,01 | 24 |
| 1,48 | 1,42 | 2,03 | 1,55 | 2,10 | 2,02 | 23 |
| 1,49 | 1,43 | 2,04 | 1,56 | 2,11 | 2,03 | 21 |
| 1,50 | 1,44 | 2,05 | 1,57 | 2,12 | 2,04 | 19 |
| 1,51 | 1,45 | 2,06 | 1,58 | 2,13 | 2,05 | 17 |
| 1,52 | 1,46 | 2,07 | 1,59 | 2,14 | 2,06 | 15 |
| 1,53 | 1,47 | 2,08 | 2,00 | 2,15 | 2,07 | 13 |
| >1,53 | >1,47 | >2,08 | >2,00 | >2,15 | >2,07 | 11 |

ГИМНАСТИКА

Программа тестирования по гимнастике включает следующие виды гимнастического многоборья на различных снарядах:

- женщины - акробатика, разновысокие брусья, прыжок через «козла», гимнастическая стенка;
- мужчины - акробатика, параллельные брусья, прыжок через «козла», перекладина.

В каждом из четырех указанных видов гимнастического многоборья проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 4 и 5.

Таблица 4

Женское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы |
|--|------------------------|---------------|
| 1. Акробатика | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 | |
| 1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны – 1,5 балла. | баллов | 9,0-33 |
| 2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад. | | 8,9-32 |
| 3. Длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом в упор присев | | 8,8-31 |
| – 2,0 балла. | | 8,7-30 |
| 1. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх | | 8,6-29 |
| – 1,5 балла. | | 8,5-28 |
| 2. «Мост» (держать), лечь на спину | | 8,4-27 |
| – 2,5 балла. | | 8,3-26 |
| 3. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев | | 8,2-25 |
| – 1,5 балла. | | 8,1-24 |
| 4. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны | | 8,0-23 |
| – 1,0 балл. | | 7,9-22 |
| | | 7,8-21 |
| | | 7,7-20 |
| | | 7,6-19 |
| | | 7,5-18 |
| | | 7,4-17 |
| | | 7,3-16 |
| | | 7,2-15 |
| 2. Опорный прыжок | 10,0-7,0 | 7,1-13 |
| 1. Прыжок ноги врозь.»Козел» в ширину (высота – 120 см). | баллов | 7,0-11 |
| 3. Вис на гимнастической стенке | 20 – 14 | 20-33 |
| Вис углом (90 ⁰), опускание в вис | кол-во раз | 19-29 |
| | | 18-25 |
| | | 17-21 |
| | | 16-17 |
| | | 15-13 |
| | | 14-11 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18-12 | 18-33 |
| | кол-во раз | 17-29 |
| | | 16-25 |
| | | 15-21 |
| | | 14-17 |
| | | 13-13 |
| | | 12-11 |

Мужское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы | |
|---|-----------------------------|--|--|
| 1. Акробатика | | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 баллов | | |
| 1. Равновесие на одной ноге (держать) – 2,0 балла. | | 9,0-33 | |
| 2. Выпрямляя ногу, полуприсед, руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев – 0,5 балла. | | 8,9-32 8,8-31 8,7-30 | |
| 3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев – 3,0 балла. | | 8,6-29 8,5-28 8,4-27 | |
| 4. Встать на правую (левую), левую(правую)вперед, руки вверх. | | 8,3-26 | |
| 5. Переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, с поворотом налево (направо) руки вверх – 3,5 балла. | | 8,2-25 8,1-24 8,0-23 | |
| 6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 балла. | | 7,9-22 7,8-21 | |
| 5. Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны – 0,5 балла. | | 7,7-20 7,6-19 7,5-18 7,4-17 7,3-16 7,2-15 | |
| | | 7,1-13 | |
| | | 7,0-11 | |
| 2. Опорный прыжок | | | |
| Прыжок, ноги врозь или согнув ноги. «Козел» в длину (высота – 130 см). | | 10,0-7,0 баллов | |
| 3. Перекладина | | | |
| Подъем переворотом, опускание вперед в вис. | 7 – 3 кол-во раз | 7-33 6-28 5-23 4-17 3-11 | |
| 4. Брусья | | | |
| Сгибание и разгибание рук а упоре на брусьях. | 20-16 кол-во раз | 20-33 19-28 18-23 17-17 16-11 | |

Во всех четырех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из четырех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в четырех упражнениях, является *итоговой оценкой* двигательной подготовленности по гим-

настике. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования по *легкой атлетике, плаванию и гимнастике*, является *окончательной оценкой* двигательной подготовленности *по предмету «Физическая культура»*. Высшая оценка составляет 99 баллов, зачетная оценка 45 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 45 баллов), то выставляется нулевая оценка, и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ректор университета


Е.В. Кудряшова

« 30 » сентябрь 2014 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»
для поступающих в
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
в 2015 году

Архангельск
2015 год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для поступающих в

Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова
в 2015 году

Программа вступительного испытания по физической культуре для абитуриентов, поступающих на направление **44.03.01 «Педагогическое образование»**, профиль «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНА

1. Физическая культура (тестирование двигательной подготовленности)

Тестирование двигательной подготовленности абитуриентов проводится по трем видам спорта школьной программы: легкая атлетика, плавание, гимнастика.

Программа тестирования *по легкой атлетике* включает следующие упражнения:

- бег на 100 метров (женщины и мужчины);
- бег 1000 метров (женщины), бег 2000 метров (мужчины);
- прыжок в длину с разбега (женщины и мужчины).

В каждом из трех указанных упражнений проводится балльная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 1 и 2.

Таблица 1

Женщины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 1000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|----------------------|-----------------------|--------------------|-------|
| 15,3 | 4,15 | 4,00 | 33 |
| 15,5 | 4,18 | 3,52 | 31 |
| 15,7 | 4,20 | 4,48 | 29 |
| 15,9 | 4,22 | 3,80 | 27 |
| 16,1 | 4,25 | 3,76 | 25 |
| 16,2 | 4,28 | 3,72 | 23 |
| 16,4 | 4,32 | 3,68 | 21 |
| 16,6 | 4,36 | 3,64 | 19 |
| 16,8 | 4,40 | 3,58 | 17 |
| 17,0 | 4,43 | 3,52 | 15 |
| 17,2 | 4,47 | 3,46 | 13 |
| 17,3 | 4,50 | 3,40 | 11 |

Таблица 2

Мужчины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 2000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|----------------------|-----------------------|--------------------|-------|
| 12,9 | 7,20 | 5,00 | 33 |
| 13,0 | 7,23 | 4,95 | 31 |
| 13,1 | 7,26 | 4,90 | 29 |
| 13,2 | 7,30 | 4,85 | 27 |
| 13,4 | 7,36 | 4,80 | 25 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| 13,6 | 7,40 | 4,73 | 23 |
| 13,8 | 7,45 | 4,67 | 21 |
| 13,9 | 7,50 | 4,60 | 19 |
| 14,0 | 7,55 | 4,55 | 17 |
| 14,1 | 8,02 | 4,50 | 15 |
| 14,2 | 8,06 | 4,40 | 13 |
| 14,3 | 8,10 | 4,30 | 11 |

Во всех трех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из трех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в трех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по легкой атлетике**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа тестирования **по плаванию** включает **одно** из следующих упражнений, которое абитуриент выбирает самостоятельно:

- плавание **на дистанцию 100метров** одним из спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине или брасс) с регистрацией времени проплывания;
- плавание **на дистанцию 100 метров** вольным стилем без учета времени проплывания.

В любом из указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов. При использовании на дистанции одного из спортивных способов, такая оценка проводится с помощью таблицы 3 и является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по плаванию**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае успешного преодоления дистанции вольным стилем без учета времени абитуриент получает **итоговую оценку** в 11 баллов. Если абитуриент не в состоянии преодолеть дистанцию 100 метров любым из указанных способов плавания, то выставляется нулевая итоговая оценка.

Таблица 3

ПЛАВАНИЕ

| Кроль на груди (мин) | | Кроль на спине (мин) | | Брасс (мин0) | | Баллы |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-----------------|---------|-------|
| Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | |
| 1,38 | 1,32 | 1,53 | 1,45 | 2,00 | 1,52 | 33 |
| 1,39 | 1,33 | 1,54 | 1,46 | 2,01 | 1,53 | 32 |
| 1,40 | 1,34 | 1,55 | 1,47 | 2,02 | 1,54 | 31 |
| 1,41 | 1,35 | 1,56 | 1,48 | 2,03 | 1,55 | 30 |
| 1,42 | 1,36 | 1,57 | 1,49 | 2,04 | 1,56 | 29 |
| 1,43 | 1,37 | 1,58 | 1,50 | 2,05 | 1,57 | 28 |
| 1,44 | 1,38 | 1,59 | 1,51 | 2,06 | 1,58 | 27 |
| 1,45 | 1,39 | 2,00 | 1,52 | 2,07 | 1,59 | 26 |
| 1,46 | 1,40 | 2,01 | 1,53 | 2,08 | 2,00 | 25 |
| 1,47 | 1,41 | 2,02 | 1,54 | 2,09 | 2,01 | 24 |
| 1,48 | 1,42 | 2,03 | 1,55 | 2,10 | 2,02 | 23 |
| 1,49 | 1,43 | 2,04 | 1,56 | 2,11 | 2,03 | 21 |
| 1,50 | 1,44 | 2,05 | 1,57 | 2,12 | 2,04 | 19 |
| 1,51 | 1,45 | 2,06 | 1,58 | 2,13 | 2,05 | 17 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 1,52 | 1,46 | 2,07 | 1,59 | 2,14 | 2,06 | 15 |
| 1,53 | 1,47 | 2,08 | 2,00 | 2,15 | 2,07 | 13 |
| >1,53 | >1,47 | >2,08 | >2,00 | >2,15 | >2,07 | 11 |

ГИМНАСТИКА

Программа тестирования по гимнастике включает следующие виды гимнастического многоборья на различных снарядах:

- женщины - акробатика, прыжок через «козла», гимнастическая стенка;
- мужчины - акробатика, прыжок через «козла», перекладина.

В каждом из четырех указанных видов гимнастического многоборья проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 4 и 5.

Таблица 4

Женское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы |
|--|------------------------|---------------|
| 1. Акробатика | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 | |
| 1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны – 1,5 балла. | баллов | 9,0-33 |
| 2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад. | | 8,9-32 |
| 3. Длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом в упор присев | | 8,8-31 |
| – 2,0 балла. | | 8,7-30 |
| 6. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх | | 8,6-29 |
| – 1,5 балла. | | 8,5-28 |
| 7. «Мост» (держать), лечь на спину | | 8,3-26 |
| – 2,5 балла. | | 8,2-25 |
| 8. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев | | 8,1-24 |
| – 1,5 балла. | | 8,0-23 |
| 9. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны | | 7,9-22 |
| – 1,0 балл. | | 7,8-21 |
| | | 7,7-20 |
| | | 7,6-19 |
| | | 7,5-18 |
| | | 7,4-17 |
| | | 7,3-16 |
| | | 7,2-15 |
| 2. Опорный прыжок | | |
| Прыжок ноги врозь.»Козел» в ширину (высота – 120 см). | 10,0-7,0 | 7,1-13 |
| | баллов | 7,0-11 |
| 3. Вис на гимнастической стенке | | |
| Вис углом (90 ⁰), опускание в вис | 20 – 14 | 20-33 |
| | кол-во раз | 19-29 |
| | | 18-25 |
| | | 17-21 |
| | | 16-17 |
| | | 15-13 |
| | | 14-11 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |
| | 18-12 | 18-33 |
| | кол-во раз | 17-29 |
| | | 16-25 |
| | | 15-21 |
| | | 14-17 |
| | | 13-13 |

Мужское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы | |
|---|-----------------------------|--|--------------------------------|
| 1. Акробатика | | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 баллов | | |
| 1. Равновесие на одной ноге (держать) – 2,0 балла. | | 9,0-33 | |
| 2. Выпрямляя ногу, полуприсед, руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев – 0,5 балла. | | 8,9-32 8,8-31 8,7-30 | |
| 3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев – 3,0 балла. | | 8,6-29 8,5-28 8,4-27 | |
| 4. Встать на правую (левую), левую(правую)вперед, руки вверх. | | 8,3-26 | |
| 5. Переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, с поворотом налево (направо) руки вверх – 3,5 балла. | | 8,2-25 8,1-24 8,0-23 | |
| 6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 балла. | | 7,9-22 7,8-21 | |
| 10. Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны – 0,5 балла. | | 7,7-20 7,6-19 7,5-18 7,4-17 7,3-16 7,2-15 | |
| 2. Опорный прыжок | | | |
| Прыжок, ноги врозь или согнув ноги. «Козел» в длину (высота – 130 см). | | 10,0-7,0 баллов | 7,1-13 7,0-11 |
| 3. Перекладина | | | |
| Подъем переворотом, опускание вперед в вис. | 7 – 3 кол-во раз | 7-33 6-28 5-23 4-17 3-11 | |
| 4. Брусья | | | |
| Сгибание и разгибание рук а упоре на брусьях. | 20-16 кол-во раз | 20-33 19-28 18-23 17-17 16-11 | |

Во всех четырех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из четырех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в четырех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности по гим-

настике. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования по *легкой атлетике, плаванию и гимнастике*, является *окончательной оценкой* двигательной подготовленности *по предмету «Физическая культура»*. Высшая оценка составляет 99 баллов, зачетная оценка 45 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 45 баллов), то выставляется нулевая оценка, и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

ректор университета



[Handwritten signature in blue ink]

Е.В. Кудряшова

« 30 » *сентябрь* 2014 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

для поступающих в

**Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
в 2015 году**

Архангельск
2015 год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для поступающих в
Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова
в 2015 году

Программа вступительного испытания по физической культуре для абитуриентов, поступающих на направление **49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНА

Тестирование двигательной подготовленности абитуриентов проводится по трем видам спортивно-педагогических тестов: *беговые, скоростно-силовые, плавание*. Программа *беговых тестов* включает следующие упражнения:

- бег на 100 метров (женщины и мужчины);
- бег 500 метров (женщины), бег 1000 метров (мужчины).

В каждом из двух указанных упражнений проводится балльная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблицы 6.

Таблица 6

БЕГОВЫЕ ТЕСТЫ

| Женщины | | Мужчины | | Баллы |
|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-------|
| Бег 100 метров (сек) | Бег 500 метров (сек) | Бег 100 метров (сек) | Бег 1000 метров (сек) | |
| 15,3 | 1,48 | 13,0 | 3,20 | 33 |
| 15,5 | 1,50 | 13,1 | 3,24 | 31 |
| 15,7 | 1,52 | 13,2 | 3,28 | 29 |
| 15,9 | 1,54 | 13,3 | 3,32 | 27 |
| 16,1 | 1,56 | 13,4 | 3,36 | 25 |
| 16,3 | 1,58 | 13,5 | 3,40 | 23 |
| 16,5 | 2,00 | 13,6 | 3,45 | 21 |
| 16,6 | 2,02 | 13,7 | 3,50 | 19 |
| 16,7 | 2,04 | 13,8 | 3,55 | 17 |
| 16,8 | 2,06 | 13,9 | 4,00 | 15 |
| 16,9 | 2,08 | 14,0 | 4,05 | 13 |
| 17,0 | 2,10 | 14,1 | 4,10 | 11 |

В каждом упражнении диапазон балльной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из двух упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в двух упражнениях, является *итоговой оценкой* двигательной подготовленности *по разделу беговых тестов*. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа *скоростно-силовых* тестов включает следующие упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины), сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (мужчины);
- прыжок в длину с места (женщины и мужчины).

В каждом из двух указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблицы 7.

Таблица 7

Скоростно-силовые тесты

| Женщины | | Мужчины | | Баллы |
|---|---------------------|---|---------------------|-------|
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Прыжок в длину (см) | Сгибание-разгибание рук в висе (кол-во раз) | Прыжок в длину (см) | |
| 16 | 210 | 14 | 240 | 33 |
| 15 | 206 | 13 | 235 | 29 |
| 14 | 204 | 12 | 230 | 25 |
| 13 | 200 | 11 | 225 | 21 |
| 12 | 196 | 10 | 220 | 17 |
| 11 | 193 | 9 | 215 | 13 |
| 10 | 190 | 8 | 210 | 11 |

В каждом упражнении диапазон балльной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из двух упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в двух упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по разделу скоростно-силовых тестов**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа тестирования по плаванию включает плавание **на дистанцию 100 метров** вольным стилем с регистрацией времени или без учета времени проплывания.

В указанном упражнении проводится бальная оценка на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблицы 8, которая является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по плаванию**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае успешного преодоления дистанции вольным стилем без учета времени абитуриент получает **итоговую оценку** в 11 баллов. Если абитуриент не в состоянии преодолеть дистанцию 100 метров вольным стилем, то выставляется нулевая итоговая оценка.

Таблица 8

ПЛАВАНИЕ


| Женщины 100 м вольный стиль(мин) | Мужчины 100 м вольный стиль (сек) | Баллы |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 2,00 | 1,45,0 | 33 |
| 2,01 | 1,46,0 | 32 |
| 2,02 | 1,46,5 | 31 |
| 2,03 | 1,47,0 | 30 |
| 2,04 | 1,47,5 | 29 |
| 2,05 | 1,48,0 | 28 |
| 2,06 | 1,48,5 | 27 |
| 2,07 | 1,49,0 | 26 |
| 2,08 | 1,49,5 | 25 |
| 2,09 | 1,50,0 | 24 |
| 2,10 | 1,50,5 | 23 |
| 2,11 | 1,51,0 | 21 |
| 2,12 | 1,52,0 | 19 |

| | | |
|-------|--------|----|
| 2,13 | 1,54,0 | 17 |
| 2,14 | 1,56,0 | 15 |
| 2,15 | 1,58,0 | 13 |
| >2,15 | >2,00 | 11 |

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования по трем видам спортивно-педагогических тестов (*беговые, скоростно-силовые, плавание*), является *окончательной оценкой двигательной подготовленности по предмету «Физическая культура»*. Высшая оценка составляет 99 баллов, зачетная оценка 45 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 45 баллов), то выставляется нулевая оценка и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ректор университета


_____ Е.В. Кудряшова

« 30 » сентября 2014 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»
для поступающих в
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
в 2015 году**

Архангельск
2015 год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для поступающих в

Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова
в 2015 году

Программа вступительного испытания по физической культуре для абитуриентов заочной формы обучения (35-45 лет), поступающих на направление 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНА

Тестирование двигательной подготовленности абитуриентов проводится по трем видам спорта школьной программы: легкая атлетика, плавание, гимнастика.

Программа тестирования *по легкой атлетике* включает следующие упражнения:

- бег на 100 метров (женщины и мужчины);
- бег 1000 метров (женщины), бег 2000 метров (мужчины);
- прыжок в длину с разбега (женщины и мужчины).

В каждом из трех указанных упражнений проводится балльная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 1 и 2.

Таблица 1

| Женщины | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| Бег 100 метров (сек) | Бег 1000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
| 15,9 | 42,2 | 3,80 | 33 |
| 16,1 | 4,25 | 3,76 | 31 |
| 16,2 | 4,28 | 3,72 | 29 |
| 16,4 | 4,32 | 3,68 | 27 |
| 16,6 | 4,36 | 3,64 | 25 |
| 16,8 | 4,40 | 3,58 | 23 |
| 17,0 | 4,43 | 3,52 | 21 |
| 17,2 | 4,47 | 3,46 | 19 |
| 17,3 | 4,50 | 3,40 | 17 |
| 17,5 | 4,53 | 3,34 | 15 |
| 17,7 | 4,56 | 3,28 | 13 |
| 18,0 | 5,00 | 3,22 | 11 |

Таблица 2

| Мужчины | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| Бег 100 метров (сек) | Бег 2000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
| 13,4 | 7,35 | 4,76 | 33 |
| 13,6 | 7,40 | 4,69 | 31 |
| 13,8 | 7,45 | 4,62 | 29 |
| 13,9 | 7,50 | 4,56 | 27 |
| 14,0 | 7,55 | 4,43 | 25 |
| 14,1 | 8,02 | 4,42 | 23 |
| 14,2 | 8,06 | 4,35 | 21 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| 14,3 | 8,10 | 4,27 | 19 |
| 14,4 | 8,14 | 4,21 | 17 |
| 14,5 | 8,18 | 4,14 | 15 |
| 14,6 | 8,22 | 4,07 | 13 |
| 14,7 | 8,26 | 4,00 | 11 |

Во всех трех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из трех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в трех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по легкой атлетике**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа тестирования **по плаванию** включает **одно** из следующих упражнений, которое абитуриент выбирает самостоятельно:

- плавание **на дистанцию 100метров** одним из спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине или брасс) с регистрацией времени проплывания;
- плавание **на дистанцию 100 метров** вольным стилем без учета времени проплывания.

В любом из указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов. При использовании на дистанции одного из спортивных способов, такая оценка проводится с помощью таблицы 3 и является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по плаванию**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае успешного преодоления дистанции вольным стилем без учета времени абитуриент получает **итоговую оценку** в 11 баллов. Если абитуриент не в состоянии преодолеть дистанцию 100 метров любым из указанных способов плавания, то выставляется нулевая итоговая оценка.

Таблица 3

ПЛАВАНИЕ

| Кроль на груди (мин) | | Кроль на спине (мин) | | Брасс (мин0) | | Баллы |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-----------------|---------|-------|
| Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | |
| 1,38 | 1,32 | 1,53 | 1,45 | 2,00 | 1,52 | 33 |
| 1,39 | 1,33 | 1,54 | 1,46 | 2,01 | 1,53 | 32 |
| 1,40 | 1,34 | 1,55 | 1,47 | 2,02 | 1,54 | 31 |
| 1,41 | 1,35 | 1,56 | 1,48 | 2,03 | 1,55 | 30 |
| 1,42 | 1,36 | 1,57 | 1,49 | 2,04 | 1,56 | 29 |
| 1,43 | 1,37 | 1,58 | 1,50 | 2,05 | 1,57 | 28 |
| 1,44 | 1,38 | 1,59 | 1,51 | 2,06 | 1,58 | 27 |
| 1,45 | 1,39 | 2,00 | 1,52 | 2,07 | 1,59 | 26 |
| 1,46 | 1,40 | 2,01 | 1,53 | 2,08 | 2,00 | 25 |
| 1,47 | 1,41 | 2,02 | 1,54 | 2,09 | 2,01 | 24 |
| 1,48 | 1,42 | 2,03 | 1,55 | 2,10 | 2,02 | 23 |
| 1,49 | 1,43 | 2,04 | 1,56 | 2,11 | 2,03 | 21 |
| 1,50 | 1,44 | 2,05 | 1,57 | 2,12 | 2,04 | 19 |
| 1,51 | 1,45 | 2,06 | 1,58 | 2,13 | 2,05 | 17 |
| 1,52 | 1,46 | 2,07 | 1,59 | 2,14 | 2,06 | 15 |
| 1,53 | 1,47 | 2,08 | 2,00 | 2,15 | 2,07 | 13 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| >1,53 | >1,47 | >2,08 | >2,00 | >2,15 | >2,07 | 11 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|

ГИМНАСТИКА

Программа тестирования по гимнастике включает следующие виды гимнастического многоборья на различных снарядах:

- женщины - акробатика, прыжок через «козла», гимнастическая стенка;
- мужчины - акробатика, параллельные брусья, прыжок через «козла», перекладина.

В каждом из четырех указанных видов гимнастического многоборья проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 4 и 5.

Таблица 4

Женское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы |
|---|-----------------------------|---------------|
| 1. Акробатика И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 баллов | |
| 1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны – 1,5 балла. | | 9,0-33 |
| 2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад. | | 8,9-32 |
| 3. Длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом в упор присев – 2,0 балла. | | 8,8-31 |
| 11. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх – 1,5 балла. | | 8,7-30 |
| | | 8,6-29 |
| | | 8,5-28 |
| | | 8,4-27 |
| 12. «Мост» (держать), лечь на спину – 2,5 балла. | | 8,3-26 |
| | | 8,2-25 |
| 13. Стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев – 1,5 балла. | | 8,1-24 |
| | | 8,0-23 |
| 14. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны – 1,0 балл. | | 7,9-22 |
| | | 7,8-21 |
| | 7,7-20 | |
| | 7,6-19 | |
| | 7,5-18 | |
| | 7,4-17 | |
| 2. Опорный прыжок Прыжок ноги врозь.»Козел» в ширину (высота – 120 см). | 10,0-7,0 баллов | 7,3-16 |
| | | 7,2-15 |
| | | 7,1-13 |
| | | 7,0-11 |
| 3. Вис на гимнастической стенке | 20 – 9 кол-во раз | 20-33 |
| 1. Вис углом (90 ⁰), опускание в вис. | | 19-29 |
| | | 18-25 |
| | | 17-21 |
| | | 16-20 |
| | | 15-19 |
| | | 14-18 |
| | | 13-17 |
| | | 12-16 |
| | | 11-15 |
| | | 10-14 |
| | 9-13 | |
| | 8-12 | |
| | 9-11 | |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 -9 | 15-33 |

| | | |
|--|------------|---|
| | кол-во раз | 14-29 13-25 12-21 11-17 10-13 9-11 |
|--|------------|---|

Таблица 5

Мужское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы | |
|---|-----------------------------|--|--|
| 1. Акробатика | | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 баллов | | |
| 1. Равновесие на одной ноге (держать) – 2,0 балла. | | 9,0-33 8,9-32 | |
| 2. Выпрямляя ногу, полуприсед, руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев – 0,5 балла. | | 8,8-31 8,7-30 8,6-29 | |
| 3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев – 3,0 балла. | | 8,5-28 8,4-27 8,3-26 | |
| 4. Встать на правую (левую), левую(правую)вперед, руки вверх. | | 8,2-25 | |
| 5. Переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, с поворотом налево (направо) руки вверх – 3,5 балла. | | 8,1-24 8,0-23 7,9-22 | |
| 6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 балла. | | 7,8-21 7,7-20 | |
| 15. Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны – 0,5 балла. | | 7,6-19 7,5-18 7,4-17 7,3-16 7,2-15 7,1-13 | |
| | | 7,0-11 | |
| 2. Опорный прыжок | | | |
| Прыжок ноги врозь или согнув ноги. «Козел» в длину (высота – 120 см). | | 10,0-7,0 баллов | |
| 3. Перекладина | | | |
| Подъем переворотом, опускание вперед в вис. | | 6-2 кол-во раз | 6-33 5-28 4-23 3-17 2-11 |
| 4. Брусья | | | |
| Сгибание и разгибание рук а упоре на брусьях. | | 15-9 кол-во раз | 15-33 14-29 13-25 12-21 11-17 10-13 9-11 |

Во всех четырех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из четырех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в четырех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности *по гимнастике*. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования по *легкой атлетике, плаванию и гимнастике*, является **окончательной оценкой** двигательной подготовленности *по предмету «Физическая культура»*. Высшая оценка составляет 99 баллов, зачетная оценка 45 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 45 баллов), то выставляется нулевая оценка, и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ректор университета


_____ Е.В. Кудряшова

« 30 » сентябрь 2014 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»
для поступающих в
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
в 2015 году**

Архангельск
2015 год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для поступающих в

Северный (Арктический) федеральный университет

имени М.В. Ломоносова

в 2015 году

Программа вступительного испытания по физической культуре для абитуриентов заочной формы обучения (45-55 лет), поступающих на направление 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ЭКЗАМЕНА

Тестирование двигательной подготовленности абитуриентов проводится по трем видам спорта школьной программы: легкая атлетика, плавание, гимнастика.

Программа тестирования *по легкой атлетике* включает следующие упражнения:

- бег на 100 метров (женщины и мужчины);
- бег 1000 метров (женщины), бег 2000 метров (мужчины);
- прыжок в длину с разбега (женщины и мужчины).

В каждом из трех указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 1 и 2.

Таблица 1

Женщины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 1000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| 16,6 | 4,36 | 3,64 | 33 |
| 16,8 | 4,40 | 3,58 | 31 |
| 17,0 | 4,43 | 3,52 | 29 |
| 17,2 | 4,47 | 3,46 | 27 |
| 17,6 | 4,50 | 3,40 | 25 |
| 17,8 | 4,53 | 3,37 | 23 |
| 18,1 | 4,56 | 3,29 | 21 |
| 18,4 | 4,59 | 3,22 | 19 |
| 18,7 | 5,02 | 3,16 | 17 |
| 19,0 | 5,05 | 3,04 | 15 |
| 19,3 | 5,08 | 3,00 | 13 |
| 19,5 | 5,15 | 2,90 | 11 |

Таблица 2

Мужчины

| Бег 100 метров (сек) | Бег 2000 метров (мин) | Прыжок в длину (м) | Баллы |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|
| 14,0 | 7,55 | 4,53 | 33 |
| 14,1 | 8,02 | 4,46 | 31 |
| 14,2 | 8,06 | 4,39 | 29 |
| 14,3 | 8,10 | 4,32 | 27 |
| 14,4 | 8,14 | 4,25 | 25 |
| 14,5 | 8,18 | 4,18 | 23 |
| 14,6 | 8,28 | 4,11 | 21 |

| | | | |
|------|------|------|----|
| 14,7 | 8,26 | 4,04 | 19 |
| 14,8 | 8,30 | 3,98 | 17 |
| 14,9 | 8,34 | 3,90 | 15 |
| 15,0 | 8,38 | 3,84 | 13 |
| 15,2 | 8,42 | 3,75 | 11 |

Во всех трех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из трех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в трех упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по легкой атлетике**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Программа тестирования **по плаванию** включает **одно** из следующих упражнений, которое абитуриент выбирает самостоятельно:

- плавание **на дистанцию 100метров** одним из спортивных способов (кроль на груди, кроль на спине или брасс) с регистрацией времени проплывания;
- плавание **на дистанцию 100 метров** вольным стилем без учета времени проплывания.

В любом из указанных упражнений проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов. При использовании на дистанции одного из спортивных способов, такая оценка проводится с помощью таблицы 3 и является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности **по плаванию**. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае успешного преодоления дистанции вольным стилем без учета времени абитуриент получает **итоговую оценку** в 11 баллов. Если абитуриент не в состоянии преодолеть дистанцию 100 метров любым из указанных способов плавания, то выставляется нулевая итоговая оценка.

Таблица 3

ПЛАВАНИЕ

| Кроль на груди (мин) | | Кроль на спине (мин) | | Брасс (мин0) | | Баллы |
|-------------------------|---------|-------------------------|---------|-----------------|---------|-------|
| Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | Женщины | Мужчины | |
| 1,38 | 1,32 | 1,53 | 1,45 | 2,00 | 1,52 | 33 |
| 1,39 | 1,33 | 1,54 | 1,46 | 2,01 | 1,53 | 32 |
| 1,40 | 1,34 | 1,55 | 1,47 | 2,02 | 1,54 | 31 |
| 1,41 | 1,35 | 1,56 | 1,48 | 2,03 | 1,55 | 30 |
| 1,42 | 1,36 | 1,57 | 1,49 | 2,04 | 1,56 | 29 |
| 1,43 | 1,37 | 1,58 | 1,50 | 2,05 | 1,57 | 28 |
| 1,44 | 1,38 | 1,59 | 1,51 | 2,06 | 1,58 | 27 |
| 1,45 | 1,39 | 2,00 | 1,52 | 2,07 | 1,59 | 26 |
| 1,46 | 1,40 | 2,01 | 1,53 | 2,08 | 2,00 | 25 |
| 1,47 | 1,41 | 2,02 | 1,54 | 2,09 | 2,01 | 24 |
| 1,48 | 1,42 | 2,03 | 1,55 | 2,10 | 2,02 | 23 |
| 1,49 | 1,43 | 2,04 | 1,56 | 2,11 | 2,03 | 21 |
| 1,50 | 1,44 | 2,05 | 1,57 | 2,12 | 2,04 | 19 |
| 1,51 | 1,45 | 2,06 | 1,58 | 2,13 | 2,05 | 17 |
| 1,52 | 1,46 | 2,07 | 1,59 | 2,14 | 2,06 | 15 |
| 1,53 | 1,47 | 2,08 | 2,00 | 2,15 | 2,07 | 13 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| >1,53 | >1,47 | >2,08 | >2,00 | >2,15 | >2,07 | 11 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|

ГИМНАСТИКА

Программа тестирования по гимнастике включает следующие виды гимнастического многоборья на различных снарядах:

- женщины - акробатика, прыжок через «козла», гимнастическая стенка;
- мужчины - акробатика, параллельные брусья, прыжок через «козла», перекладина.

В каждом из четырех указанных видов гимнастического многоборья проводится бальная оценка двигательной подготовленности на основании индивидуальных результатов абитуриентов с использованием таблиц 4 и 5.

Таблица 4

Женское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы |
|--|------------------------|---------------|
| 1. Акробатика | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 | |
| 1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны – 1,5 балла. | баллов | 9,0-33 |
| 2. Приставляя правую (левую), полуприсед руки назад. | | 8,9-32 |
| 3. Длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом кругом в упор присев | | 8,8-31 |
| – 2,0 балла. | | 8,7-30 |
| 16. Кувырок назад в упор присев, перекатом назад на спину руки вверх | | 8,6-29 |
| – 1,5 балла. | | 8,5-28 |
| 17. «Мост» (держать), лечь на спину | | 8,4-27 |
| – 2,5 балла. | | 8,3-26 |
| 18. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев | | 8,2-25 |
| – 1,5 балла. | | 8,1-24 |
| 19. Кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны | | 8,0-23 |
| – 1,0 балл. | | 7,9-22 |
| | | 7,8-21 |
| | | 7,7-20 |
| | | 7,6-19 |
| | | 7,5-18 |
| | | 7,4-17 |
| 2. Опорный прыжок | 10,0-7,0 | 7,3-16 |
| Прыжок ноги врозь.»Козел» в ширину (высота – 110 см). | баллов | 7,2-15 |
| | | 7,1-13 |
| | | 7,0-11 |
| 3. Вис на гимнастической стенке | 15-1 | 15-33 |
| Вис углом (90 ⁰), опускание в вис. | кол-во раз | 14-29 |
| | | 13-25 |
| | | 12-21 |
| | | 11-20 |
| | | 10-19 |
| | | 9-18 |
| | | 8-17 |
| | | 7-16 |
| | | 6-15 |
| | | 5-14 |
| | | 4-13 |
| | | 2-12 |
| | | 1-11 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10-4 | 10-33 |

| | | |
|--|------------|--|
| | кол-во раз | 9-29 8-25 7-21 6-17 5-13 4-11 |
|--|------------|--|

Таблица 5

Мужское многоборье

| Упражнения | Нормативные требования | Баллы | |
|---|-----------------------------|--|---------------|
| 1. Акробатика | | | |
| И.п. – основная стойка | 10,0 – 7,0 баллов | 9,0-33 | |
| 1. Равновесие на одной ноге (держать) – 2,0 балла. | | 8,9-32 8,8-31 | |
| 2. Выпрямляя ногу, полуприсед, руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев – 0,5 балла. | | 8,7-30 8,6-29 8,5-28 | |
| 3. Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев – 3,0 балла. | | 8,4-27 8,3-26 8,2-25 | |
| 4. Встать на правую (левую), левую(правую)вперед, руки вверх. | | 8,1-24 | |
| 5. Переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, с поворотом налево (направо) руки вверх – 3,5 балла. | | 8,0-23 7,9-22 7,8-21 | |
| 6. Полуприсед руки назад, кувырок вперед – 0,5 балла. | | 7,7-20 7,6-19 | |
| 20. Прыжок вверх прогнувшись, руки в стороны – 0,5 балла. | | 7,5-18 7,4-17 7,3-16 7,2-15 7,1-13 | |
| 2. Опорный прыжок | | | |
| Прыжок ноги врозь или согнув ноги. «Козел» в длину (высота – 115 см). | | 10,0-7,0 баллов | 7,0-11 |
| 3. Перекладина | | | |
| Подъем переворотом, опускание вперед в вис. | 5-1 кол-во раз | 5-33 4-28 3-23 2-17 1-11 | |
| 4. Брусья | | | |
| Сгибание и разгибание рук а упоре на брусьях. | 12-6 кол-во раз | 12-33 11-29 10-25 9-21 8-17 7-13 6-11 | |

Во всех четырех упражнениях диапазон бальной оценки одинаков и заключен между максимальной величиной в 33 балла и минимальной величиной в 11 баллов. В случае, когда абитуриент в любом из четырех упражнений показывает спортивный результат, уступающий зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая оценка.

Средняя арифметическая величина баллов, набранных абитуриентом в четырех

упражнениях, является **итоговой оценкой** двигательной подготовленности *по гимнастике*. Высшая оценка составляет 33 балла, зачетная оценка 11 баллов. В случае, когда абитуриент получает итоговую оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 11 баллов), то выставляется нулевая итоговая оценка.

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования по **легкой атлетике, плаванию и гимнастике**, является **окончательной оценкой** двигательной подготовленности *по предмету «Физическая культура»*. Высшая оценка составляет 99 баллов, зачетная оценка 45 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 45 баллов), то выставляется нулевая оценка, и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.