

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»
для поступающих на направление 49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура),
направленность (профиль) «Адаптивное
физическое воспитание»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.

Проходной балл на бюджетную форму обучения – 50 баллов; по договору - 30 баллов.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (адаптивное физическое воспитание)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
	ж	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7
	ж	13,4	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (адаптивное физическое воспитание)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
	ж	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9
	ж	13,5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (адаптивное физическое воспитание)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	ж	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1
	ж	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (адаптивное физическое воспитание)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75
	ж	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55
Челночный бег 5x10 м, (с)	м	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3
	ж	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

