

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С
ПРОБЛЕМАМИ СЛУХА (КОЛЛЕДЖ) »
МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Утверждаю
Председатель приемной комиссии
_____ И.М.Крылов
« _____ » _____ 2019 г.

**Нормативные требования к вступительному испытанию
по физической культуре**

Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

(для поступающих на отделение очного обучения
на базе основного общего образования)

Для поступающих (специальность АФК)

Вступительные испытания проводятся по общей физической подготовке (ОФП), с целью установления у поступающих наличия соответствующих физических и психологических качеств.

Испытания по ОФП включают в себя **5 нормативов** (челночный бег 4х10м(с); подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – девушки; прыжок в длину с места (м), даются 3 попытки; кросс 1000м – юноши; кросс 500м – девушки; наклоны ниже опоры (гибкость)), максимальная оценка каждого из которых составляет 100 баллов.

Максимальное количество 100 баллов, минимальное – 36 баллов за вступительные испытания.

Поступающий сдает все нормативы по круговому методу организации испытаний в 2 дня. Полученные результаты испытаний оцениваются по 100 бальной системе и проставляются в протокол вступительных испытаний.

Требования к экипировке:

Поступающие должны иметь при себе удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Челночный бег 4x10 м (с)

Юноши				Девушки			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
10,0	100	11,0	100	12,0	100	13,0	100
10,2	90	11,2	90	12,2	90	13,2	90
10,4	81	11,4	81	12,4	81	13,4	81
10,6	73	11,6	73	12,6	73	13,6	73
10,8	66	11,8	66	12,8	66	13,8	66
11,0	59	12,0	59	13,0	59	14,0	59
11,2	53	12,2	53	13,2	53	14,2	53
11,4	47	12,4	47	13,4	47	14,4	47
11,6	42	12,6	42	13,6	42	14,6	42
11,8	37	12,8	37	13,8	37	14,8	37
12,0	32	13,0	32	14,0	32	15,0	32
12,2	28	13,2	28	14,2	28	15,2	28
12,4	24	13,4	24	14,4	24	15,4	24
12,6	20	13,6	20	14,6	20	15,6	20
12,8	16	13,8	16	14,8	16	15,8	16
13,0	12	14,0	12	15,0	12	16,0	12
13,2	9	14,2	9	15,2	9	16,2	9
13,4	6	14,4	6	15,4	6	16,4	6
13,6	4	14,6	4	15,6	3	16,6	3
13,8	2	14,8	2	15,8	1	16,8	1

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
(кол-во раз)

Юноши				Девушки			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
15	100	10	100	25	100	15	100
14	90	9	85	24	90	14	90
13	80	8	71	23	81	13	80
12	71	7	58	22	73	12	71
11	62	6	46	21	66	11	62
10	54	5	35	20	59	10	54
9	46	4	25	19	53	9	46
8	39	3	16	18	47	8	39
7	32	2	8	17	42	7	32
6	25	1	2	16	37	6	25
5	19	0	0	15	33	5	19
4	13			14	29	4	13
3	8			13	25	3	8
2	4			12	22	2	4
1	1			11	19	1	1
0	0			10	16	0	0
				9	14		
				8	12		
				7	10		
				6	8		
				5	6		
				4	4		
				3	3		
				2	2		
				1	1		
				0	0		

Прыжок в длину с места (м)

Юноши				Девушки			
До 30 лет		После 30 лет		До 30 лет		После 30 лет	
Результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
2,50	100	2,25	100	2,05	100	1,90	100
2,48	90	2,23	90	2,03	90	1,88	90
2,46	81	2,21	81	2,01	81	1,86	81
2,44	73	2,19	73	1,99	73	1,84	73
2,42	65	2,17	65	1,97	66	1,82	66
2,40	58	2,15	58	1,95	59	1,80	59
2,38	51	2,13	51	1,93	53	1,78	53
2,36	45	2,11	44	1,91	47	1,76	47
2,34	39	2,09	38	1,89	42	1,74	41
2,32	34	2,07	32	1,87	37	1,72	36
2,30	29	2,05	26	1,85	32	1,70	31
2,28	25	2,03	21	1,83	28	1,68	26
2,26	21	2,01	16	1,81	24	1,66	22
2,24	18	1,99	12	1,79	20	1,64	18
2,22	15	1,97	8	1,77	17	1,62	14
2,20	13	1,95	5	1,75	14	1,60	11
2,18	11	1,93	3	1,73	11	1,58	8
2,16	9	1,91	2	1,71	9	1,56	6
0,14	8	1,89	1	1,69	7	1,54	4
2,12	7	1,87	0	1,67	5	1,52	2
2,10	6			1,65	3	1,50	0
2,08	5			1,63	1		
2,06	4			1,61	0		
2,04	3						
2,02	2						
2,00	1						
1,98	0						

