

**Нормативные требования для поступающих на
направление Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (АФК),
профиль – «Физическая культура»**

**Гимнастика
мужчины**

I. А. – И.П. Основная стойка. Полуприсед, руки назад («старт пловца»).

1. Прыжок кувырок вперед.
2. Кувырок вперед в упор, присев.
3. Стойка на голове и руках – держать равновесие.
4. Опускание в упор, присев.
5. Встать на одну ногу, другую – вперед, руки вверх.
6. Переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.
7. Приставить ногу, руки вниз – основная стойка.

I. Б. – И.П. Основная стойка.

1. Левую ногу вперед, руки вверх – поворот влево с поворотом налево в стойку на правой, левую вперед на носок, руки вверх.
2. Толчком левой и махом правой стойка на руках – обозначить.
3. Кувырок вперед в упор присев.
4. Полуприсед, руки назад («старт пловца»), длинный кувырок вперед.
5. Прыжок прогибаясь, руки в сторону – кувырок (упражнение можно выполнять в другую сторону полностью).

Оценка	5	4	3
Баллы	10 – 9,0	8,9 – 8,0	7,9 – 7,0

II. На шведской стенке спиной захват руками сверху, поднятие прямых ног выше головы.

Оценка	5	4	3
Баллы	10 раз, 5 сек	8 раз, 5 сек	6 раз, 5 сек
	держат угол	держат угол	держат угол

девушки

I. Акробатика: А-И.П.: Основная стойка.

1. Упор присев – кувырок вперед.
2. Кувырок вперед – лечь на спину. Руки вверх.
3. «Мост».
4. Поворот налево (направо) в упор присев.
5. Кувырок назад.
6. Прыжок прогибаясь, руки в сторону – вверх.

II. Б. – И.П. Основная стойка.

1. Упор присев – кувырок вперед.
2. Перехватом назад стойка на лопатках.

3. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другая нога назад.
4. Махом одной упор присев – встать, руки вверх.
5. Переворот в сторону – основная стойка.

Оценка	5	4	3
Баллы	10 – 9,0	8,9 – 8,0	7,9 – 7,0

Легкая атлетика

№	виды	Нормативные требования на зачетные баллы					
		мужчины			женщины		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м	13.5	13.5	14.0	15.0	16.0	17.0
2	Бег 800 м				2.50	3.00	3.20
3	Бег 1000 м	3.35	3.45	3.55			
4	Прыжки в длину	5.00	4.70	4.50	4.30	4.00	3.50
5	Прыжки с места	3.20	3.00	2.80	2.00	1.80	1.60

Плавание

№	Стиль плавания и дистанция	Оценка	Нормативные требования	
			мужчины	женщины
1	Вольный стиль 100 м	5	134.0	142.0
		4	150.0	158.0
		3	без учета времени	
2	Кроль на спине 100м	5	148.0	155.0
		4	158.0	210.0
		3	без учета времени	
3	Брасс 100 м	5	155.0	212.0
		4	205.0	220.0
		3	без учета времени	