



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Пензенский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

Утверждаю»  
Председатель приемной комиссии,  
Ректор ПГУ А.Д. Гуляков  
24 октября 2023 г.



## ПРОГРАММА

вступительного испытания профессиональной направленности  
по физической культуре

для поступающих на направление подготовки бакалавров

**44.03.01 Педагогическое образование. Физкультурное образование;**

**49.03.01. Физическая культура;**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».**

Составитель  
к.п.н, доцент  
А.Н. Иванов

Пенза, ПГУ 2023

# 1. Раздел. Пояснительная записка

## 1.1. Программа вступительных испытаний профессиональной направленности (экзамен) по физической культуре и спорту

Вступительные испытания профессиональной направленности для абитуриентов поступающих в институт физической культуры и спорта, Пензенского государственного университета по направлениям подготовок 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование», 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль подготовки «Физическая реабилитация», состоит из набора необходимых тестовых видов и упражнений по физической и технической подготовки, позволяющих оценить уровень двигательных умений и профессиональных навыков абитуриентов, исходя из требований, выстроенных на основе положения Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на территории Российской Федерации по физической культуре (базовый уровень), разделов школьной программы по практическим дисциплинам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», и «Плавание».

Все вступительные испытания проводятся для определения степени готовности абитуриентов продолжить обучение в Пензенском государственном университете на факультете физической культуры и спорта и усвоить профессиональную образовательную программу, целью которой является: готовность осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемых предметных дисциплин; способствовать при этом социализации, формированию общей культуры личности; осознанному выбору и последующему освоению дополнительно предлагаемых профессиональных и образовательных программ; использовать разнообразные методические приемы, формы, средства и методы обучения; обеспечивать необходимый уровень подготовки обучающихся, соответствующим требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Результаты по всем видам профессиональных (тестовых) испытаний (экзамена) после выполнения каждого из видов и упражнений в практических дисциплинах фиксируются и сообщаются абитуриенту, а итоговая среднеарифметическая оценка обработанных материалов и протоколов разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», и «Плавание» выставляется в единой оценкой в соответствующих баллах в экзаменационный лист абитуриента.



## 2. Раздел. Практический

### 2.1. Профессиональные тестовые испытания (экзамен) по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре

*Испытание* (экзамен) *профессиональной направленности* проводятся в один день, в следующем организационно-методическом порядке:

1. *Легкая атлетика*: а) прыжок в длину с места на результат;

б) «челночный бег» 10X10 метров на время.

2. *Гимнастика*: а) обязательные упражнения (акробатика);

б) упражнения по выбору (перекладина, брусья, бревно).

3. *Плавание*: а) дистанция 50 метров на время;

б) дистанция 150 метров без учета времени.

#### 2.1.1. Раздел «Гимнастика»

Вступительные испытания (экзамен) профессиональной направленности по разделу «Гимнастика» проводятся в форме соревнований и в соответствии с утвержденными правилами Всероссийской федерации по спортивной гимнастике и Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10.03.2010 г. № 178 «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта спортивная гимнастика» (раздел ЕВСК 2010-2013 гг.).

Абитуриенты обязаны знать программу профессионального испытания (экзамена) по разделу «Гимнастика». Соблюдать правила техники безопасности в гимнастическом зале, при выполнении ОРУ, акробатических упражнений и упражнений на отдельных спортивных снарядах. Должны иметь при себе спортивную форму (спортивная майка, трусы или спортивное трико, чешки и т.д.), нагрудный номер диаметром 20x20 см., соответствующий порядковому значению экзаменационного листа.

Иметь допуск врача.

Сразу необходимо отметить, что в основу подготовки абитуриента (учащегося) ложится как техническая, а это школа выполнения сложно-координированных двигательных действий в данных видах упражнений, так и физическая, которая базируется на выполнении достаточно большого

объема специализированных (оригинальных гимнастических, силовых, сложно-координационных с акцентом на работу «вестибулярного аппарата» и т.д.) видов физических упражнений разной направленности, из арсенала квалифицированных спортсменов-мастеров по спортивной гимнастике.

**Специальные требования** (тесты по физической подготовке) по спортивной гимнастике для юношей и девушек включают в себя два вида гимнастического многоборья:

**ЮНОШИ (МУЖЧИНЫ)**

Обязательные упражнения:

а) акробатика.

Упражнения по выбору:

а) перекладина (низкая);

б) брусья (параллельные).

**ДЕВУШКИ (ЖЕНЩИНЫ)**

Обязательные упражнения:

а) акробатика;

Упражнения по выбору:

а) брусья разной высоты;

б) бревно.

**2.1.2. Специальные требования по разделу «Гимнастика»**

**для юношей (мужчин)**

**КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. – упор на руках,	
- размахивание,	- 0,5
- подъем махом вперед в сед ноги врозь,	- 3,0
- перехват руками вперед,	- 0,5
- кувырок вперед согнувшись в сед, ноги врозь	- 2,5
- «перемах» внутрь и мах назад,	- 1,0
- соскок махом вперед с поворотом на 90° лицом к снаряду.	- 2,5
Всего:	10 баллов

**ПЕРЕКЛАДИНА НИЗКАЯ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. – вис стоя на согнутых руках,	
- подъем переворотом силой,	- 2,5
- мах назад,	- 1,5
- оборот назад в упоре,	- 3,0
- соскок дугой.	- 3,0
Всего:	10 баллов



**АКРОБАТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.П. – «полуприсед», руки назад,	
- кувырок вперед прыжком в упор присев,	- 1,5
- стойка на голове и руках, силой (держать),	- 2,5
- опускание в упор присев,	- 0,5
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед на носок, руки вверх ладонями вперед,	- 0,5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны,	- 3,0
- приставляя правую (левую), упор присев,	- 0,5
- кувырок назад в упор присев,	- 1,0
- прыжок прогнувшись.	- 0,5
Всего:	10 баллов

**2.1.3. Специальные требования по разделу «Гимнастика»  
для девушек (женщин)****АКРОБАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.п. – основная стойка	
- шаг левой (правой) и равновесие на ней,	- 1,0
- приставляя правую (левую), «полуприсед» руки назад,	- 0,5
- кувырок вперед в упор присев, ноги «скрестно»,	- 2,0
- поворот кругом в упор присев	- 0,5
- кувырок назад в упор присев,	- 2,0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх,	- 0,5
- «мост»,	- 2,0
- поворот налево (направо) в упор присев,	- 1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх в стороны.	- 0,5
Всего:	10 баллов

**БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
И.п. - Вис на верхней жерди лицом к нижней	
- размахивания изгибами,	- 0,5
- вис присев на левой (правой), правая (левая) вперед,	- 1,5
- подъем переверотом в упор на верхнюю жердь махом правой (левой) и толчком левой (правой),	- 3,0
- спад назад с «перемахом», согнув ноги в вис лежа на нижней жерди,	- 2,0
- поворот налево «скрестным» перехватом в сед на левом бедре, правую руку в сторону,	- 0,5
- хватом правой снизу за телом и соскок прогнувшись с поворотом направо кругом.	- 2,5
Всего:	10 баллов

**УПРАЖНЕНИЕ НА БРЕВНЕ**

Содержание комбинации	Стоимость элементов
- наскок на мостик с косого разбега и вскок в упор стоя на правом колене, левую назад,	- 2,0
- выпрямляя левую вперед на носок, руки в стороны, встать на левую, правая сзади на носке, руки в стороны,	- 0,5
- переменных шага с правой, руки на пояс, переменных шага с левой, руки на пояс	- 1,5
- 3-4 шага на носках до конца бревна, руки в стороны,	- 0,5
- приставляя правую (левую), присед, руки в стороны,	- 0,5
- поворот кругом в приседе и встать,	- 2,0
- шаг левой, правую руку опустить, шаг правой левую руку опустить, шаг левой правую руку в сторону, шаг правой левую руку в сторону,	- 1,5
- поворот направо в «полуприсед» махом левой, руки назад,	- 0,5
- соскок прогнувшись.	- 1,0
Всего:	10 баллов









## 2.2. Раздел «Легкая атлетика»

Вступительные испытания (экзамен) профессиональной направленности по разделу «Легкая атлетика» проводятся в форме соревнований и в соответствии с утвержденными правилами Всероссийской федерации легкой атлетики и Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21.07.2010 г. № 756 «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта легкая атлетика» (раздел ЕВСК 2010-2013 гг.)

Абитуриенты обязаны знать программу профессионального испытания (экзамена) по разделу «Легкая атлетика». Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ОРУ, беговых и прыжковых видов упражнений. Должны иметь спортивную форму (спортивная майка, трусы, кроссовки и т.д.), нагрудный номер диаметром 20x20 см., соответствующий порядковому значению экзаменационного листа.

Иметь допуск врача.

Подготовка к сдаче тестовых (экзаменационных) упражнений по легкой атлетике, которая является одной из составных частей общего экзамена по специальности, требует наибольшего внимания, прилежания и терпения, соблюдение общих организационно-методических основ в рамках выполнения сложно-координационных действий в виде прыжка в длину с места толчком двумя ногами на результат, при использовании трех основных попыток и «челночного бега» на отрезке дистанции 10x10 метров (включая исходные стартовые положения, быстрое преодоление дистанции с контрольной фиксацией у каждой линии разворота и финиширования) на время.

Сразу необходимо отметить, что в основу подготовки абитуриента (учащегося) ложится как техническая, хотя школа выполнения основных двигательных действий в данных видах упражнений не сложна, так и физическая, которая базируется на выполнении достаточно большого объема скоростно-силовой работы из арсенала квалифицированных бегунов-спринтеров, а также прыгунов в длину и в высоту с разбега.

**2.2.1. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Легкая атлетика»**

**(дневное отделение, возраст 17 - 29 лет)**

**Челночный бег (10X10 метров) юноши (мужчины)**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл
23.0	100	25.0	80	27.0	60	29.0	40
23.1	99	25.1	79	27.1	59	29.1	39
23.2	98	25.2	78	27.2	58	29.2	38
23.3	97	25.3	77	27.3	57	29.3	37
23.4	96	25.4	76	27.4	56	29.4	36
23.5	95	25.5	75	27.5	55	29.5	35
23.6	94	25.6	74	27.6	54	29.6	34
23.7	93	25.7	73	27.7	53	29.7	33
23.8	92	25.8	72	27.8	52	29.8	32
23.9	91	25.9	71	27.9	51	29.9	31
24.0	90	26.0	70	28.0	50	30.0	30
24.1	89	26.1	69	28.1	49	30.1	29
24.2	88	26.2	68	28.2	48	30.2	28
24.3	87	26.3	67	28.3	47	30.3	27
24.4	86	26.4	66	28.4	46	30.4	26
24.5	85	26.5	65	28.5	45	30.5	25
24.6	84	26.6	64	28.6	44	30.6	24
24.7	83	26.7	63	28.7	43	30.7	23
24.8	82	26.8	62	28.8	42	30.8	22
24.9	81	26.9	61	28.9	41	30.9	21



**Челночный бег (10X10 метров) девушки (женщины)**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл
27.0	100	29.0	80	31.0	60	33.0	40
27.1	99	29.1	79	31.1	59	33.1	39
27.2	98	29.2	78	31.2	58	33.2	38
27.3	97	29.3	77	31.3	57	33.3	37
27.4	96	29.4	76	31.4	56	33.4	36
27.5	95	29.5	75	31.5	55	33.5	35
27.6	94	29.6	74	31.6	54	33.6	34
27.7	93	29.7	73	31.7	53	33.7	33
27.8	92	29.8	72	31.8	52	33.8	32
27.9	91	29.9	71	31.9	51	33.9	31
28.0	90	30.0	70	32.0	50	34.0	30
28.1	89	30.1	69	32.1	49	34.1	29
28.2	88	30.2	68	32.2	48	34.2	28
28.3	87	30.3	67	32.3	47	34.3	27
28.4	86	30.4	66	32.4	46	34.4	26
28.5	85	30.5	65	32.5	45	34.5	25
28.6	84	30.6	64	32.6	44	34.6	24
28.7	83	30.7	63	32.7	43	34.7	23
28.8	82	30.8	62	32.8	42	34.8	22
28.9	81	30.9	61	32.9	41	34.9	21

**Прыжок в длину с места юноши (мужчины)**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл
2.80	100	2.60	80	2.40	60	2.20	40
2.79	99	2.59	79	2.39	59	2.19	39
2.78	98	2.58	78	2.38	58	2.18	38
2.77	97	2.57	77	2.37	57	2.17	37
2.76	96	2.56	76	2.36	56	2.16	36
2.75	95	2.55	75	2.35	55	2.15	35
2.74	94	2.54	74	2.34	54	2.14	34
2.73	93	2.53	73	2.33	53	2.13	33
2.72	92	2.52	72	2.32	52	2.12	32
2.71	91	2.51	71	2.31	51	2.11	31
2.70	90	2.50	70	2.30	50	2.10	30
2.69	89	2.49	69	2.29	49		
2.68	88	2.48	68	2.28	48		
2.67	87	2.47	67	2.27	47		
2.66	86	2.46	66	2.26	46		
2.65	85	2.45	65	2.25	45		
2.64	84	2.44	64	2.24	44		
2.63	83	2.43	63	2.23	43		
2.62	82	2.42	62	2.22	42		
2.61	81	2.41	61	2.21	41		



**Прыжок в длину с места девушки (женщины)**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл
2.40	100	2.20	80	2.00	60	1.80	40
2.39	99	2.19	79	1.99	59	1.79	39
2.38	98	2.18	78	1.98	58	1.78	38
2.37	97	2.17	77	1.97	57	1.77	37
2.36	96	2.16	76	1.96	56	1.76	36
2.35	95	2.15	75	1.95	55	1.75	35
2.34	94	2.14	74	1.94	54	1.74	34
2.33	93	2.13	73	1.93	53	1.73	33
2.32	92	2.12	72	1.92	52	1.72	32
2.31	91	2.11	71	1.91	51	1.71	31
2.30	90	2.10	70	1.90	50	1.70	30
2.29	89	2.09	69	1.89	49		
2.28	88	2.08	68	1.88	48		
2.27	87	2.07	67	1.87	47		
2.26	86	2.06	66	1.86	46		
2.25	85	2.05	65	1.85	45		
2.24	84	2.04	64	1.84	44		
2.23	83	2.03	63	1.83	43		
2.22	82	2.02	62	1.82	42		
2.21	81	2.01	61	1.81	41		

**2.2.2. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Легкая атлетика»**

**(заочное отделение, возраст 30 лет и старше)**

**Челночный бег (10X10 метров) мужчины**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл
27.0	100	29.0	80	31.0	60	33.0	40
27.1	99	29.1	79	31.1	59	33.1	39
27.2	98	29.2	78	31.2	58	33.2	38
27.3	97	29.3	77	31.3	57	33.3	37
27.4	96	29.4	76	31.4	56	33.4	36
27.5	95	29.5	75	31.5	55	33.5	35
27.6	94	29.6	74	31.6	54	33.6	34
27.7	93	29.7	73	31.7	53	33.7	33
27.8	92	29.8	72	31.8	52	33.8	32
27.9	91	29.9	71	31.9	51	33.9	31
28.0	90	30.0	70	32.0	50	34.0	30
28.1	89	30.1	69	32.1	49	34.1	29
28.2	88	30.2	68	32.2	48	34.2	28
28.3	87	30.3	67	32.3	47	34.3	27
28.4	86	30.4	66	32.4	46	34.4	26
28.5	85	30.5	65	32.5	45	34.5	25
28.6	84	30.6	64	32.6	44	34.6	24
28.7	83	30.7	63	32.7	43	34.7	23
28.8	82	30.8	62	32.8	42	34.8	22
28.9	81	30.9	61	32.9	41	34.9	21



**Челночный бег (10X10 метров) женщины**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл
32.0	100	34.0	80	36.0	60	38.0	40
32.1	99	34.1	79	36.1	59	38.1	39
32.2	98	34.2	78	36.2	58	38.2	38
32.3	97	34.3	77	36.3	57	38.3	37
32.4	96	34.4	76	36.4	56	38.4	36
32.5	95	34.5	75	36.5	55	38.5	35
32.6	94	34.6	74	36.6	54	38.6	34
32.7	93	34.7	73	36.7	53	38.7	33
32.8	92	34.8	72	36.8	52	38.8	32
32.9	91	34.9	71	36.9	51	38.9	31
33.0	90	35.0	70	37.0	50	39.0	30
33.1	89	35.1	69	37.1	49	39.1	29
33.2	88	35.2	68	37.2	48	39.2	28
33.3	87	35.3	67	37.3	47	39.3	27
33.4	86	35.4	66	37.4	46	39.4	26
33.5	85	35.5	65	37.5	45	39.5	25
33.6	84	35.6	64	37.6	44	39.6	24
33.7	83	35.7	63	37.7	43	39.7	23
33.8	82	35.8	62	37.8	42	39.8	22
33.9	81	35.9	61	37.9	41	39.9	21

**Прыжок в длину с места мужчины**

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл
2.50	100	2.30	80	2.10	60	1.90	40
2.49	99	2.29	79	2.09	59	1.89	39
2.48	98	2.28	78	2.08	58	1.88	38
2.47	97	2.27	77	2.07	57	1.87	37
2.46	96	2.26	76	2.06	56	1.86	36
2.45	95	2.25	75	2.05	55	1.85	35
2.44	94	2.24	74	2.04	54	1.84	34
2.43	93	2.23	73	2.03	53	1.83	33
2.42	92	2.22	72	2.02	52	1.82	32
2.41	91	2.21	71	2.01	51	1.81	31
2.40	90	2.20	70	2.00	50	1.80	30
2.39	89	2.19	69	1.99	49	1.79	29
2.38	88	2.18	68	1.98	48	1.78	28
2.37	87	2.17	67	1.97	47	1.77	27
2.36	86	2.16	66	1.96	46	1.76	26
2.35	85	2.15	65	1.95	45	1.75	25
2.34	84	2.14	64	1.94	44	1.74	24
2.33	83	2.13	63	1.93	43	1.73	23
2.32	82	2.12	62	1.92	42	1.72	22
2.31	81	2.11	61	1.91	41	1.71	21



### Прыжок в длину с места женщины

81-100 б.		61-80 б.		41-60 б.		40 б. и ниже	
Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл	Результат (см)	Балл
2.20	100	2.00	80	1.80	60	1.60	40
2.19	99	1.99	79	1.79	59	1.59	39
2.18	98	1.98	78	1.78	58	1.58	38
2.17	97	1.97	77	1.77	57	1.57	37
2.16	96	1.96	76	1.76	56	1.56	36
2.15	95	1.95	75	1.75	55	1.55	35
2.14	94	1.94	74	1.74	54	1.54	34
2.13	93	1.93	73	1.73	53	1.53	33
2.12	92	1.92	72	1.72	52	1.52	32
2.11	91	1.91	71	1.71	51	1.51	31
2.10	90	1.90	70	1.70	50	1.50	30
2.09	89	1.89	69	1.69	49	1.49	29
2.08	88	1.88	68	1.68	48	1.48	28
2.07	87	1.87	67	1.67	47	1.47	27
2.06	86	1.86	66	1.66	46	1.46	26
2.05	85	1.85	65	1.65	45	1.45	25
2.04	84	1.84	64	1.64	44	1.44	24
2.03	83	1.83	63	1.63	43	1.43	23
2.02	82	1.82	62	1.62	42	1.42	22
2.01	81	1.81	61	1.61	41	1.41	21

### 2.3. Раздел «Плавание»

Вступительные испытания (экзамен) профессиональной направленности по разделу «Плавание» проводятся в форме соревнований в соответствии с правилами утвержденными Всероссийской Федерацией плавания и Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 213.08.2010 г. № 895 «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта плавание» (раздел ЕВСК 2010-2013 гг.)

Абитуриенты обязаны знать программу профессионального испытания (экзамена) по разделу «Плавание». Соблюдать технику безопасности при выполнении школы ОРУ и специальных упражнений на суше (сухая «разминка») и в воде. Должны иметь при себе соответствующие плавательные (очки, плавки, резиновую шапочку и т.д.) и банно-бытовые (мочалка, мыло, полотенце, сланцы и т.д.) принадлежности.

Иметь допуск врача.

Подготовка к сдаче тестовых (экзаменационных) упражнений по плаванию (дистанция 50 м на время или 150 м без учета времени), которое также является одной из составных частей общего экзамена по специальности, требует наибольшего внимания, прилежания и терпения, при соблюдении общих организационно-методических основ в рамках выполнения сложно-координационных действий в виде различных стартовых положений и прыжков с тумбочки для правильного вхождения в воду, преодоления дистанции с демонстрацией технического исполнения одного из выбранных способов плавания, поворотов разными способами и т.д. Здесь же следует подчеркнуть, что в основу подготовки абитуриента (учащегося) ложится как техническая, где школа выполнения основных двигательных действий, используемая в воде при выполнении различных способах плавания достаточно сложна, так и физическая, которая базируется на выполнении большого объема скоростно-силовой работы и технической подготовки из арсенала подготовки квалифицированных пловцов-спринтеров.



**2.3.1. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Плавание»**

**(дневное отделение, возраст 17 - 29 лет)**

**Бассейн 50 м**

**Юноши (мужчины)**

**50 метров вольный стиль**

81 - 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.23,50	100	0.36,60	80	0.46,60	60	1.15,60	40
0.24,50	94	0.37,00	79	0,47,50	59		
0.26,00	90	0.37,50	78	0.48,50	58		
0.28,50	86	0.38,00	77	0.49,50	57		
0.31,50	84	0.38,50	76	0.50,50	56		
0.33,00	83	0.39,00	75	0.51.50	55		
0.34,50	82	0.39,50	74	0.52,50	54		
0.36,50	81	0.40,00	73	0.53,50	53		
		0.40,50	72	0.54,50	52		
		0.41,00	71	0.55,50	51		
		0.41,50	70	0.56,50	50		
		0.42,00	69	0.57,50	49		
		0.42,50	68	0.58,50	48		
		0.43,00	67	0.59,50	47		
		0.43,50	66	1.00,50	46		
		0.44,00	65	1.02,50	45		
		0.44,50	64	1.05,50	44		
		0.45,00	63	1.08,50	43		
		0.45,50	62	1.12.50	42		
		0.46,50	61	1.15.50	41		

Бассейн 50 м

Юноши (мужчины)

50 метров кроль на спине

81-100 б.		61 – 80 б.		41- 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.27,00	100	0. 43.00	80	0. 53,10	60	1.20,60	40
0.29,00	94	0.43,50	79	0. 54.50	59		
0.31,00	90	0. 44.00	78	0. 55,50	58		
0.34,00	86	0. 44,50	77	0. 56.50	57		
0.38,00	84	0. 45.00	76	0. 57.50	56		
0. 39.50	83	0. 45,50	75	0. 58.50	55		
0. 41.50	82	0. 46.00	74	0. 59,50	54		
0. 43.00	81	0. 46,50	73	1.00,50	53		
		0. 47.00	72	1.02,50	52		
		0. 47,50	71	1.04,50	51		
		0. 48.00	70	1.06,50	50		
		0. 48,50	69	1.08,50	49		
		0. 49.00	68	1.10,50	48		
		0. 49,50	67	1.12,50	47		
		0. 50,00	66	1.13,50	46		
		0. 50,50	65	1.14,50	45		
		0. 51,00	64	1.15,50	44		
		0. 51.50	63	1.17,50	43		
		0. 52,00	62	1.19,50	42		
		0. 53,00	61	1.20,50	41		



Бассейн 50 м

50 метров брасс

Юноши (мужчины)

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.29,90	100	0.46,60	80	0.56,60	60	1.25,60	40
0.31,50	94	0.47,00	79	0.58,00	59		
0.33,50	90	0.47,50	78	0.59,50	58		
0.37,00	86	0.48,00	77	1.01,00	57		
0.41,00	84	0.48,50	76	1.02,50	56		
0.42,50	83	0.49,00	75	1.04,00	55		
0.44,50	82	0.49,50	74	1.05,00	54		
0.46,50	81	0.50,00	73	1.07,00	53		
		0.50,50	72	1.08,50	52		
		0.51,00	71	1.10,00	51		
		0.51,50	70	1.11,50	50		
		0.52,00	69	1.14,00	49		
		0.52,50	68	1.15,50	48		
		0.53,00	67	1.17,00	47		
		0.53,50	66	1.18,50	46		
		0.54,00	65	1.20,00	45		
		0.54,50	64	1.21,50	44		
		0.55,00	63	1.23,50	43		
		0.55,50	62	1.24,50	42		
		0.56,50	61	1.25,50	41		

Бассейн 50 м

Девушки (женщины)

50 метров вольный стиль

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.27,00	100	0.41,50	80	0.51,00	60	1.20,60	40
0.28,50	94	0.42,00	79	0.53,00	59		
0.30,00	90	0.42,50	78	0.53,50	58		
0.33,00	86	0.43,00	77	0.54,50	57		
0.36,00	84	0.43,50	76	0.55,50	56		
0.37,00	83	0.44,00	75	0.56,50	55		
0.39,00	82	0.44,50	74	0.57,50	54		
0.41,00	81	0.45,00	73	0.58,00	53		
		0.45,50	72	0.59,00	52		
		0.46,00	71	1.00,50	51		
		0.46,50	70	1.02,50	50		
		0.47,50	69	1.04,50	49		
		0.48,00	67	1.06,50	48		
		0.48,50	65	1.08,50	47		
		0.50,00	63	1.10,50	46		
		0.51,00	61	1.12,50	45		
				1.14,50	44		
				1.16,50	43		
				1.18,50	42		
				1.20,50	41		



Бассейн 50 м

Девушки (женщины)

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.31,00	100	0.48,60	80	0.58,60	60	1.30,60	40
0.33,00	94	0.50,00	78	1.00,50	58		
0.35,00	90	0.50,50	77	1.02,50	56		
0.39,00	94	0.52,00	76	1.04,50	54		
0.43,00	84	0.52,50	75	1.08,50	52		
0.44,50	83	0.53,00	74	1.10,50	51		
0.47,00	82	0.53,50	73	1.12,50	50		
0.48,50	81	0.54,00	72	1.14,50	49		
		0.54,50	70	1.16,50	48		
		0.55,00	68	1.18,50	47		
		0.55,50	66	1.20,50	46		
		0.57,00	64	1.22,50	45		
		0.57,50	63	1.24,50	44		
		0.58,00	62	1.26,50	43		
		0.58,50	61	1.28,50	42		
				1.30,50	41		

Бассейн 50 м

Девушки (женщины)

50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.34,10	100	0.53,10	80	1.03,10	60	1.32,60	40
0.36,00	94	0.53,50	78	1.04,50	59		
0.36,00	90	0.54,00	77	1.05,50	58		
0.42,00	86	0.54,50	76	1.07,00	57		
0.47,00	84	0.55,00	75	1.08,50	56		
0.48,50	83	0.55,50	74	1.11,00	55		
0.50,50	82	0.56,00	73	1.13,00	54		
0.53,00	81	0.56,50	72	1.14,50	53		
		0.57,00	70	1.16,50	52		
		0.57,50	68	1.18,50	51		
		0.59,00	66	1.20,50	50		
		0.10,00	64	1.22,50	49		
		1.01,00	63	1.24,50	48		
		1.02,00	62	1.26,50	47		
		1.03,00	61	1.28,50	45		
				1.30,50	43		
				1.32,50	41		



**2.3.2. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Плавание»**

**(заочное отделение, возраст 30 лет и старше)**

**Бассейн 50 м**

**Мужчины**

**50 метров вольный стиль**

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.23,50	100	0.51,60	80	1.01,60	60	1.30,60	40
0.24,50	98	0.52,00	79	1.02, 50	59		
0.26,00	96	0.52,50	78	1.03,50	58		
0.28,50	94	0.53,00	77	1.04,50	57		
0.31,50	92	0.53,50	76	1.05,5	56		
0.33,00	90	0.54,00	75	1.06,50	55		
0.35,50	89	0.54,50	74	1.07,50	54		
0.37,00	88	0.55,00	73	1.08,50	53		
0.39,50	87	0.55,50	72	1.09,50	52		
0.41,00	86	0.56,00	71	1.10,50	51		
0.43,00	85	0.56,50	70	1.11,50	50		
0.46,50	84	0.57,00	69	1.12,50	49		
0.48,00	83	0.57,50	68	1.13,50	48		
0.49,50	82	0.58,00	67	1.14,50	47		
0.51,50	81	0.58,50	66	1.15,50	46		
		0.59,00	65	1.17,50	45		
		0.59,50	64	1.20,50	44		
		1.00,00	63	1.23,50	43		
		1.00,50	62	1.27,50	42		
		1.01,50	61	1.30,50	41		

Бассейн 50 м

Мужчины

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.27,50	100	0.58,10	80	1.08,10	60	1.35,60	40
0.29,00	98	0.58,50	79	1.09,50	59		
0.31,00	96	0.59,00	78	1.10,50	58		
0.34,00	94	0.59,50	77	1.11,50	57		
0.36,50	92	1.00,00	76	1.12,50	56		
0.38,00	90	1.00,50	75	1.13,50	55		
0.40,00	89	1.01,00	74	1.14,50	54		
0.43,50	88	1.01,50	73	1.15,50	53		
0.46,00	87	1.02,00	72	1.17,50	52		
0.48,50	86	1.02,50	71	1.19,50	51		
0.50,00	85	1.03,00	70	1.21,50	50		
0.53,00	84	1.03,50	69	1.23,50	49		
0.54,50	83	1.04,00	68	1.25,50	48		
0.56,50	82	1.04,50	67	1.27,50	47		
0.58,00	81	1.05,00	66	1.28,50	46		
		1.05,50	65	1.29,50	45		
		1.06,00	64	1.30,50	44		
		1.06,50	63	1.32,50	43		
		1.07,00	62	1.34,50	42		
		1.08,00	61	1.35,50	41		



Бассейн 50 м

Мужчины

50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время	Балл	Время	Балл	Время	Балл	Время	Балл
(мин, сек)		(мин, сек)		(мин, сек)		(мин, сек)	
0.30,00	100	1.01,60	80	1.11,60	60	1.40,60	40
0.30,50	98	1.02,00	79	1.13,00	59		
0.31,00	96	1.02,50	78	1.14,50	58		
0.33,50	94	1.03,00	77	1.16,00	57		
0.37,00	92	1.03,50	76	1.17,50	56		
0.41,00	90	1.04,00	75	1.18,50	55		
0.43,00	89	1.04,50	74	1.20,50	54		
0.46,50	88	1.05,00	73	1.22,50	53		
0.49,00	87	1.05,50	72	1.23,50	52		
0.51,00	86	1.06,00	71	1.25,00	51		
0.53,50	85	1.06,50	70	1.26,50	50		
0.56,00	84	1.07,00	69	1.29,00	49		
0.57,50	83	1.07,50	68	1.30,50	48		
0.59,50	82	1.08,00	67	1.33,00	47		
1.01,00	81	1.08,50	66	1.33,50	46		
		1.09,00	65	1.35,00	45		
		1.09,50	64	1.36,50	44		
		1.10,00	63	1.38,50	43		
		1.10,50	62	1.39,50	42		
		1.11,50	61	1.40,50	41		

Бассейн 50 м

Женщины

50 метров вольный стиль

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.27,00	100	0.56,50	80	1.06,00	60	1.35,60	40
0.28,50	98	0.57,00	79	1.07,50	59		
0.30,00	96	0.57,50	78	1.08,50	58		
0.33,00	94	0.58,00	77	1.09,50	57		
0.36,50	92	0.58,50	76	1.10,50	56		
0.38,50	90	0.59,00	75	1.11,50	55		
0.40,00	89	0.59,50	74	1.12,50	54		
0.42,50	88	1.00,00	73	1.13,50	53		
0.45,00	87	1.00,50	72	1.14,50	52		
0.47,50	86	1.01,00	71	1.15,50	51		
0.49,00	85	1.01,50	70	1.17,50	50		
0.51,50	84	1.02,50	69	1.19,50	49		
0.52,50	83	1.03,00	67	1.21,5	48		
0.54,00	82	1.03,50	65	1.23,50	47		
0.56,50	81	1.05,00	63	1.25,50	46		
		1.06,00	61	1.27,50	45		
				1.29,50	44		
				1.31,50	43		
				1.33,50	42		
				1.35,50	41		

Бассейн 50 м

Женщины

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время	Балл	Время	Балл	Время	Балл	Время	Балл
(мин, сек)		(мин, сек)		(мин, сек)		(мин, сек)	
0.31,50	100	1.03,60	80	1.13,60	60	1.45,60	40
0.33,00	98	1.05,00	78	1.15,50	58		
0.35,00	96	1.05,50	77	1.17,50	56		
0.39,00	94	1.06,50	76	1.19,50	54		
0.41,50	92	1.07,50	75	1.23,50	52		
0.43,00	90	1.08,00	74	1.25,50	51		
0.46,50	89	1.08,50	73	1.27,50	50		
0.49,00	88	1.09,00	72	1.29,50	49		
0.51,50	87	1.09,50	70	1.31,50	48		
0.53,00	86	1.10,00	68	1.33,50	47		
0.56,50	85	1.10,50	66	1.35,50	46		
0.58,00	84	1.12,00	64	1.37,50	45		
0.59,50	83	1.12,50	63	1.39,50	44		
1.01,50	82	1.13,00	62	1.41,5	43		
1.03,00	81	1.13,50	61	1.43,50	42		
				1.45,50	41		



Бассейн 50 м

Женщины

50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.34,50	100	1.08,10	80	1.18,00	60	1.47,60	40
0.36,00	98	1.08,50	78	1.19,50	59		
0.38,00	96	1.09,00	77	1.20,50	58		
0.42,00	94	1.09,50	76	1.22,00	57		
0.45,50	92	1.10,00	75	1.23,50	56		
0.47,00	91	1.10,50	74	1.26,00	55		
0.48,50	90	1.11,00	73	1.28,00	54		
0.51,00	89	1.11,50	72	1.29,50	53		
0.54,50	88	1.12,00	70	1.31,50	52		
0.56,00	87	1.12,50	68	1.33,50	51		
0.58,50	86	1.13,00	66	1.35,50	50		
1.00,00	85	1.13,50	64	1.37,50	49		
1.02,00	84	1.14,00	63	1.39,50	48		
1.03,50	83	1.17,00	62	1.41,50	47		
1.05,50	82	1.18,00	61	1.43,50	45		
1.07,00	81			1.45,50	43		
				1.47,50	41		

*Примечание. Преодолевая дистанцию 150 метров вольным стилем, без учета времени, в протокол выставляется оценка = 40 б.*

**2.3.3. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Плавание»**

**(дневное отделение, возраст 17 - 29 лет)**

**Бассейн 25 м**

**Юноши (мужчины)**

**50 метров вольный стиль**

<b>81 - 100 б.</b>		<b>61 – 80 б.</b>		<b>41 – 60 б.</b>		<b>40 б. и ниже</b>	
<b>Время (сек)</b>	<b>Балл</b>	<b>Время (сек)</b>	<b>Балл</b>	<b>Время (мин, сек)</b>	<b>Балл</b>	<b>Время (мин, сек)</b>	<b>Балл</b>
0.22,85	100	0.36,10	80	0.46,10	60	1.15,10	40
0.23,90	94	0.36,50	79	0,47,00	59		
0.25,25	90	0.37,00	78	0.48,00	58		
0.27,75	86	0.37,50	77	0.49,00	57		
0.30,50	84	0.38,00	76	0.50,00	56		
0.32,50	83	0.38,50	75	0.51.00	55		
0.34,00	82	0.39,00	74	0.52,00	54		
0.36,00	81	0.39,50	73	0.53,00	53		
		0.40,00	72	0.54,00	52		
		0.40,50	71	0.55,00	51		
		0.41,00	70	0.56,00	50		
		0.41,50	69	0.57,00	49		
		0.42,00	68	0.58,00	48		
		0.42.50	67	0.59,00	47		
		0.43,00	66	1.00,00	46		
		0.43,50	65	1.02,00	45		
		0.44,00	64	1.05,00	44		
		0.44,50	63	1.08,00	43		
		0.45,00	62	1.12.00	42		
		0.46,00	61	1.15.00	41		

Бассейн 25 м

Юноши (мужчины)

50 метров кроль на спине

81-100 б.		61 – 80 б.		41- 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.26,00	100	0. 42.60	80	0. 52.60	60	1.20,10	40
0.28,00	94	0.43,00	79	0. 54.00	59		
0.30,00	90	0. 43.50	78	0. 55,00	58		
0.33,00	86	0. 44,00	77	0. 56.00	57		
0.37,00	84	0. 44.50	76	0. 57.00	56		
0. 39.00	83	0. 45,00	75	0. 58.00	55		
0. 41.00	82	0. 45.50	74	0. 59,00	54		
0. 42.50	81	0. 46,00	73	1.00,00	53		
		0. 46.50	72	1.02,00	52		
		0. 47,00	71	1.04,00	51		
		0. 47.50	70	1.06,00	50		
		0. 48,00	69	1.08,00	49		
		0. 48.50	68	1.10,00	48		
		0. 49,00	67	1.12,00	47		
		0. 49.50	66	1.13,00	46		
		0. 50,00	65	1.14,00	45		
		0. 50.50	64	1.15,00	44		
		0. 51.00	63	1.17,00	43		
		0. 51.50	62	1.19,00	42		
		0. 52.50	61	1.20,00	41		



Бассейн 25 м

Юноши (мужчины)

50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.29,10	100	0.46,10	80	0.56,10	60	1.25,10	40
0.30,50	94	0.46,50	79	0.57,50	59		
0.32,00	90	0.47,00	78	0.59,00	58		
0.36,00	86	0.47,50	77	1.00,50	57		
0.40,00	84	0.48,00	76	1.02,00	56		
0.42,00	83	0.48,50	75	1.03,50	55		
0.44,00	82	0.49,00	74	1.05,00	54		
0.46,00	81	0.49,50	73	1.06,50	53		
		0.50,00	72	1.08,00	52		
		0.50,50	71	1.09,50	51		
		0.51,00	70	1.11,00	50		
		0.51,50	69	1.13,50	49		
		0.52,00	68	1.15,00	48		
		0.52,50	67	1.16,50	47		
		0.53,00	66	1.18,00	46		
		0.53,50	65	1.19,50	45		
		0.54,00	64	1.21,00	44		
		0.54,50	63	1.23,00	43		
		0.55,00	62	1.24,00	42		
		0.56,00	61	1.25,00	41		

Бассейн 25 м

Девушки (женщины)

50 метров вольный стиль

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.26,10	100	0.41,00	80	0.50,51	60	1.20,10	40
0.27,80	94	0.41,50	79	0.52,00	59		
0.29,00	90	0.42,00	78	0.53,00	58		
0.32,00	86	0.42,50	77	0.54,00	57		
0.35,00	84	0.43,00	76	0.55,00	56		
0.36,50	83	0.43,50	75	0.56,00	55		
0.38,50	82	0.44,00	74	0.57,00	54		
0.40,50	81	0.44,50	73	0.58,00	53		
		0.45,00	72	0.59,00	52		
		0.45,50	71	1.00,00	51		
		0.46,00	70	1.02,00	50		
		0.47,00	69	1.04,00	49		
		0.47,50	67	1.06,00	48		
		0.48,00	65	1.08,00	47		
		0.49,50	63	1.10,00	46		
		0.50,50	61	1.12,00	45		
				1.14,00	44		
				1.16,00	43		
				1.18,00	42		
				1.20,00	41		

Бассейн 25 м

Девушки (женщины)

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.30,00	100	0.48,10	80	0.58,10	60	1.30,10	40
0.32,00	94	0.49,50	78	1.00,00	58		
0.34,00	90	0.50,00	77	1.02,00	56		
0.38,00	86	0.51,50	76	1.04,00	54		
0.41,75	84	0.52,00	75	1.08,00	52		
0.44,00	83	0.52,50	74	1.10,00	51		
0.46,50	82	0.53,00	73	1.12,00	50		
0.48,00	81	0.53,50	72	1.14,00	49		
		0.54,00	70	1.16,00	48		
		0.54,50	68	1.18,00	47		
		0.55,00	66	1.20,00	46		
		0.56,50	64	1.22,00	45		
		0.57,00	63	1.24,00	44		
		0.57,50	62	1.26,00	43		
		0.58,00	61	1.28,00	42		
				1.30,00	41		



Бассейн 25 м

50 метров брасс

Девушки (женщины)

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.33,00	100	0.52,60	80	1.02,51	60	1.32,10	40
0.35,00	94	0.53,00	78	1.04,00	59		
0.37,00	90	0.53,50	77	1.05,00	58		
0.41,00	86	0.54,00	76	1.06,50	57		
0.46,00	84	0.54,50	75	1.08,00	56		
0.48,00	83	0.55,00	74	1.10,50	55		
0.50,00	82	0.55,50	73	1.12,50	54		
0.52,50	81	0.56,00	72	1.14,00	53		
		0.56,50	70	1.16,00	52		
		0.51,00	68	1.18,00	51		
		0.58.50	66	1.20,00	50		
		0.59,00	64	1.22,00	49		
		1.00,50	63	1.24,00	48		
		1.01,50	62	1.26,00	47		
		1.02,50	61	1.28,00	45		
				1.30,00	43		
				1.32,00	41		

**2.3.4. Школа оценок (баллов) тестовых испытаний (экзамена)  
профессиональной направленности для абитуриентов**

**по разделу «Плавание»**

**(заочное отделение, возраст 30 лет и старше)**

**Бассейн 25 м**

**Мужчины**

**50 метров вольный стиль**

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.22,85	100	0.51,10	80	1.01,10	60	1.30,10	40
0.23,90	98	0.51,50	79	1.02,00	59		
0.25,25	96	0.52,00	78	1.03,00	58		
0.24,50	94	0.52,50	77	0.04,00	57		
0.27,75	92	0.53,00	76	1.05,00	56		
0.30,50	90	0.53,50	75	1.06,00	55		
0.33,00	89	0.54,00	74	1.07,00	54		
0.35,00	88	0.54,50	73	1.08,00	53		
0.38,50	87	0.55,00	72	1.09,00	52		
0.41,00	86	0.55,00	71	1.10,00	51		
0.44,50	85	0.56,00	70	1.11,00	50		
0.46,00	84	0.56,50	69	1.12,00	49		
0.47,50	83	0.57,00	68	1.13,00	48		
0.49,00	82	0.57,50	67	1.14,00	47		
0.51,00	81	0.58,00	66	1.15,00	46		
		0.58,50	65	1.17,00	45		
		0.59,00	64	1.20,00	44		
		0.59,50	63	1.23,00	43		
		1.00,00	62	1.27,00	42		
		1.01,00	61	1.30,00	41		

Бассейн 25 м

Мужчины

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.26,00	100	0.57,60	80	1.07,60	60	1.35,10	40
0.28,00	98	0.58,00	79	1.09,00	59		
0.30,00	96	0.58,50	78	1.10,00	58		
0.33,00	94	0.59,00	77	1.11,00	57		
0.37,00	92	0.59,50	76	1.12,00	56		
0.39,50	90	1.00,00	75	1.13,00	55		
0.41,00	89	1.00,50	74	1.14,00	54		
0.43,50	88	1.01,00	73	1.15,00	53		
0.45,50	87	1.01,50	72	1.17,00	52		
0.47,00	86	1.02,00	71	1.19,00	51		
0.49,50	85	1.02,50	70	1.21,00	50		
0.52,50	84	1.03,00	69	1.23,00	49		
0.54,00	83	1.03,50	68	1.25,00	48		
0.56,00	82	1.04,00	67	1.27,00	47		
0.57,50	81	1.04,50	66	1.28,00	46		
		1.05,00	65	1.29,00	45		
		1.05,50	64	1.30,00	44		
		1.06,00	63	1.32,00	43		
		1.06,50	62	1.34,00	42		
		1.07,50	61	1.35,00	41		



Бассейн 25 м

Мужчины

50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.29,10	100	1.01,10	80	1.11,10	60	1.40,10	40
0.30,50	98	1.01,50	79	1.12,50	59		
0.32,00	96	1.02,00	78	1.14,00	58		
0.36,00	94	1.02,50	77	1.15,50	57		
0.40,00	92	1.03,00	76	1.17,00	56		
0.41,00	90	1.03,50	75	1.18,00	55		
0.43,50	89	1.04,00	74	1.20,00	54		
0.45,00	88	1.04,50	73	1.21,50	53		
0.47,50	87	1.05,00	72	1.23,00	52		
0.50,50	86	1.05,50	71	1.24,50	51		
0.53,00	85	1.06,00	70	1.26,00	50		
0.55,50	84	1.06,50	69	1.28,50	49		
0.57,00	83	1.07,00	68	1.14,00	48		
0.59,00	82	1.07,50	67	1.41,50	47		
1.01,00	81	1.08,00	66	1.33,00	46		
		1.08,50	65	1.34,50	45		
		1.09,00	64	1.36,00	44		
		1.09,50	63	1.38,00	43		
		1.10,00	62	1.39,00	42		
		1.11,00	61	1.40,00	41		

Женщины

50 метров вольный стиль

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.26,10	100	0.56,00	80	1.05,51	60	1.35,10	40
0.27,80	98	0.56,50	79	1.07,00	59		
0.29,20	96	0.57,00	78	1.08,00	58		
0.30,50	94	0.57,50	77	1.09,00	57		
0.32,50	92	0.58,00	76	1.10,00	56		
0.35,20	90	0.58,50	75	1.11,00	55		
0.38,00	89	0.59,00	74	1.12,00	54		
0.40,50	88	0.59,50	73	1.13,00	53		
0.43,00	87	1.00,00	72	1.14,00	52		
0.46,50	86	1.00,50	71	1.15,00	51		
0.49,00	85	1.01,00	70	1.17,00	50		
0.51,00	84	1.02,00	69	1.19,00	49		
0.51,50	83	1.02,50	67	1.21,00	48		
0.53,50	82	1.03,00	65	1.23,00	47		
0.55,50	81	1.04,50	63	1.25,00	46		
		1.05,50	61	1.27,00	45		
				1.29,00	44		
				1.31,00	43		
				1.33,00	42		
				1.35,00	41		

Бассейн 25 м

Женщины

50 метров кроль на спине

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Бал	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл
0.30,00	100	1.03,10	80	1.13,10	60	1.45,10	40
0.32,00	98	1.04,50	78	1.15,00	58		
0.34,00	96	1.05,00	77	1.17,00	56		
0.36,50	94	1.06,00	76	1.19,00	54		
0.38,00	92	1.07,00	75	1.23,00	52		
0.41,75	90	1.07,50	74	1.25,00	51		
0.44,50	89	1.08,00	73	1.27,00	50		
0.47,50	88	1.08,50	72	1.29,00	49		
0.50,00	87	1.09,00	70	1.31,00	48		
0.52,50	86	1.09,50	68	1.33,00	47		
0.55,00	85	1.10,00	66	1.35,00	46		
0.57,50	84	1.11,50	64	1.37,00	45		
0.59,00	83	1.12,00	63	1.39,00	44		
1.01,00	82	1.12,50	62	1.41,00	43		
1.03,00	81	1.13,00	61	1.43,00	42		
				1.45,00	41		



## Бассейн 25 м

## Женщины

## 50 метров брасс

81 – 100 б.		61 – 80 б.		41 – 60 б.		40 б. и ниже	
Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Балл	Время (мин, сек)	Бал	Время (мин, сек)	Балл
0.33,50	100	1.07,60	80	1.17,51	60	1.47,10	40
0.35,00	98	1.08,00	78	1.19,00	59		
0.37,00	96	1.08,50	77	1.20,00	58		
0.41,00	94	1.09,00	76	1.21,50	57		
0.46,00	92	1.09,50	75	1.23,00	56		
0.47,00	90	1.10,00	74	1.25,50	55		
0.48,50	89	1.10,50	73	1.27,50	54		
0.50,00	88	1.11,00	72	1.29,00	53		
0.53,50	87	1.11,50	70	1.31,00	52		
0.56,50	86	1.12,00	68	1.33,00	51		
0.58,00	85	1.12,50	66	1.35,00	50		
1.01,50	84	1.13,00	64	1.37,00	49		
1.03,00	83	1.13,50	63	1.39,00	48		
1.05,00	82	1.16,50	62	1.41,00	47		
1.05,50	81	1.17,50	61	1.43,00	45		
				1.45,00	43		
				1.47,00	41		

*Примечание. Преодолевая дистанцию 150 метров вольным стилем, без учета времени, в протокол выставляется оценка = 40 б.*

## 2.4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 2.4.1. Раздел «Основы спортивной тренировки»

#### *а) основная литература:*

1. Книга тренера по лёгкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. /под ред. Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987. – 399 с., ил.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М; «ФиС», 1977.
3. Матвеев Л.П. теория и методика физической культуры. Учеб. Пособие для институтов физкультуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с., ил.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с., ил. – (Профессия тренер).
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев.: Виша школа. Головное издательство. 1984. – 352 с., ил.
7. Правила соревнований на 2006 – 2007 г.г.
8. Ратов И.П., Попов Г. И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: ФиС, 2007. – 120 с. (монография)
9. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил. 522, табл. 206; библиограф.: с. 800 – 820 – 1500 экз.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.

#### *б) дополнительная литература:*

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС., 1985.– 192 с., ил.
  2. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: ФиС; 1982. – 280 с. ил.
  3. Обучение в спорте /А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян/ Изд. «Советский спорт», 1992., оформление, ил.
  4. Медицинский справочник тренера /Г.А. Макарова, С.А. Локтев/. – 2-е изд., стереот. – М.: советский спорт, 2006. – 587 с., ил.
  5. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Уч. Пособие. – М.: Тера-спорт, 2000. 127с., ил.
  6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер /. – М.: Спорт Академия, Пресс. 2001. – 480 с.
- Ю.М. Портнов Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. 1996. – 200 с., ил.



## 2.4.2. Раздел «Легкая атлетика»

### *а) основная литература:*

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
12. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. -М.; Физкультура и спорт, 1987. - 399 с., - ил.
13. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ.культ. - /Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В.Ухова. - М.; Физкультура и спорт, 1985. -271 с., ил.
14. Легкая атлетика: Учебник для педагогических институтов / Под ред. А.Н. Макарова. – М.: Просвещение, 1987.
15. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989.
16. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителей / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 1993.- 128 с.: ил.
17. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
19. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Уч. пособие, редак. М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич. Высшая школа. Минск 1986, 311с.
20. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва – М: Советский спорт, 2005. – 232с.: ил.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с., ил. – (Профессия тренер).
22. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – Воронеж, 1999.
23. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Тера-Спорт, 2007.
24. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие/ И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия, 1999.
25. Периодический журнал: «Легкая атлетика».
26. Ратов И.П., Попов Г. И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: ФиС, 2007. – 120 с. (монография)
27. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил. 522, табл. 206; библиограф.: с. 800 – 820 – 1500 экз.



28. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.

**б) дополнительная литература:**

7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям М. 1985.
8. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физкультура и спорт., 1981.-144 с., ил.
9. Лазарев И.В. и др. Практикум по лёгкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.: ил.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.. 50 ил.
11. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М.: Физкультура и спорт 1986. (Гл.3 с.53-67, гл.4 с.79-142)
13. Смирнов М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки: Учебное пособие. – Новосибирск, 1996.
14. Травин Ю.Г., Дьяков З.В. Легкая атлетика. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. Мет. разработки М., 1983 - 52 с.
15. Техническая подготовка легкоатлетов метателей: Учебное пособие / Стефан Станчев / София, изд. Медицина и физкультура, 1976. – 135 с.: ил.
16. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.
17. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.; ФиС, 1991.
19. Периодические журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе».

### **2.4.3. Раздел «Плавание»**

**а) основная литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов. М.: Владос, 2002.
2. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Ч. П. Учебник. – Одесса: Друг, 2006. -696с, ил.

3. Плавание: Учебник для студентов высших учеб. заведений Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Аллакин Ю. А. Подготовка и спортивная тренировка в плавании: Учебно-методические рекомендации. - Пенза: ПГПУ 2000.
5. Аллакин Ю. А. Основные средства и методы обучения в плавании Учебно-методические рекомендации – Пенза: ПГПУ 2009.

**б) дополнительная литература:**

**з) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.omegatiming.com/>
2. <http://www.finduwant.com/sports%20and%20fitness.php/Swimming>
3. <http://www.swimmingmasters.ru/>
4. <http://www.swimming.ru/>

#### 2.4.4. Раздел «Гимнастика»

**а) основная литература:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании- М., 1978.
2. Петунии О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры - М, 1980.
3. Богданова Г.П. Уроки физической культуры в 4-6 классах. Пособие для учителей-2-е издание. М-1984.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе-М., 1978.
5. Гимнастика и методика преподавания. Под редакцией В.М.Смолевского-М.: ФиС,1987г.
6. Гимнастика с методикой преподавания. Меньшиков Н.И.- М:Просвещение,1990 г.
7. Прикладная физическая подготовка. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий-М: Владос, 2003 г.
8. Гимнастика. Палыга В.Д.- М: Просвещение, 1982 г
9. Гимнастическая терминология. Брыкин А.Т.- М: ФиС, 1987г.
10. Общевоинские уставы вооруженных сил-М: Военное издательство, 1984.
11. Устав Вооруженных сил. «Строевые упражнения» (термины, команды, техника выполнения)- учебное пособие для студентов факультета ФВ, педагогических институтов и учителя ФВ общеобразовательных школ- Бочкарев И.Н., 1977 г.
12. Энциклопедия общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения - А.П. Колтановский, 1979 г.
13. Гимнастика с методикой преподавания. И.Б. Павлова, В.М. Баршая., М.-1985.
14. Гимнастика. В.М. Смолевский; М.- ФиС - 1987.



15. Гимнастика. А.Т. Брыкин, С.Д. Григорьев, С.Д. Устинов; М.: -ФиС - 1985.
16. Гимнастика с методикой преподавания. И.Б. Павлов, В.Д. Палыга; М.: «Просвещение» - 1985.
17. Комплексная программа по физической культуре для I—XI классов общеобразовательной школы (последнее издание).
18. Гимнастика /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М: Академия, 2001.
19. Гимнастика и методика ее преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. — СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. \*
20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. — М.: Владос, 2000.
21. Брыкин А.Г. Гимнастическая терминология. М., ФиС, 1969, с. 187.
22. Программы педагогических институтов. Сборник №3, М.: Просвещение, 1987, с.28.
23. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. М., Просвещение, 1971, с.434.

***б) дополнительная литература:***

1. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Ю. Гавердовский, «Физкультура и спорт», М.-1987.
2. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Ю. Гавердовский, «Физкультура и спорт», М.-1987.
3. Гимнастика, мужчины. Решетников Г.С, М.: ФиС - 1986.
4. Гимнастика. Женщины. И.В. Шеффер; М.: ФиС - 1984.
5. Спортивная гимнастика. Ю.К. Гавердовский, А.В. Григорьев; М.: ФиС - 1979.
6. Правила соревнований по спортивной гимнастике
7. Сайт федерации спортивной гимнастики.

**2.4.5. Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта»**

***а) основная литература:***

1. Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры. – 2004.
2. – №5. – С.23-29.
3. Алифанов Г.В. Полчаса для здоровья души и тела: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 112 с.
4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2003. — 88 с.
5. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. - СПб.: Невский проспект, 2000. - 185 с. - (Серия "Истоки здоровья").
6. Андреева Н.Г. Энергия преобразования: изменяем жизнь,



совершенствуя тело. - СПб.: Невский проспект, 2001. - 153 с. - (Серия "Истоки здоровья").

7. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. - Уфа, 2000. - 69 с.

8. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.

9. Аэробика на все вкусы. - М.: Владивосток: Просвещ., 1994. - 93 с.

10. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. - 224 с.

11. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 225 с.

12. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №1. - С.13-19.

13. Бундзен П.В., Бендюков М.А., Кирюшин Л.И. Система психотренинга и психопрофилактика "ментальный тренинг" / Вестник спортивной медицины России. - М., 1994. - С. 35-38.

14. Васильев Т.Э. Начало Хатха-йоги. - М.: Прометей, 1990. - 232 с.

15. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. - М.: Полымя, 1982. - 144 с, ил.

16. Викторов В.Ф. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) // Теория и практика физической культуры 1990. - №1. - С.26-28.

17. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физ. культуры. 1994, № 10, с. 9 - 15.

18. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.

19. Вилунас Ю. Естественная медицина: здоровье, молодость, активное долголетие без лекарств. - СПб.: ИК "Невский проспект", 2002. - 160 с. - (Серия "Истоки здоровья").

20. Вэйсинь У. Секреты цигун-терапии. - СПб.: Издательский Дом "Нева"; М.: "ОЛМА-ПРЕСС", 2000, - 228 с. - (Серия "Китайская медицина").

21. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. - М.: Физкультура и спорт. - 144 с.

22. Восточные единоборства в системе ОФК // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления. - Минск, 1996. - с.34-35.

23. Голубева Г.Н. Влияние двигательной активности беременной женщины и плода на уровень зрелости новорожденного // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2. - С. 15-17.

24. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игровая терапия. - СПб.: СПб ассоциация общ. объедин. родителей детей-инвалидов "ГАОООРДИ", 2001. - 19 с.

25. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные,



развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 64 с.

26. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. - 50 с.

27. Гриненко, М. Труд, здоровье, физическая культура / М. Гриненко, Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

28. Гросс, Н.А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата /Под общей ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с. (ДЦП)

29. Двигательная активность — важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко, В.Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. —1990. — №1. — С. 14-22.

30. Денисенков А., Роберт Н., Шпицберг И. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе: Методическое пособие. - М., 2002. - 55 с.

31. Джоан Бикнелл, Хелец Хенн, Джун Вебб. Знакомьтесь: иппотерапия: Пер с. англ. - М., 1999. - 24 с.

32. Джосвик С, Титгредж М., Макковен Л. Макпарлэнд К., Вудз С. Вопросы и ответы: Пособие по терапевтической верховой езде. — М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. - 232 с, ил.

33. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

34. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1988. – 608 с.: ил.

35. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов – М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС. 2002. – 608 с.: ил.

36. Дубровский В.Н. Валеология. Здоровый образ жизни / Предис. В.Н. Мошков. – М.: RETORIKA – А.: Флинта, 1999. – 560 с.: ил. – ISBN.

37. Дынникова Л.А. Физические упражнения и онкологические заболевания // Теория и практика физической культуры. — 1991. — №5. — С. 21-23.

38. Зайцева В.В. Проблемы оценки физического состояния человека // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке: Сборник научных трудов / Под ред. В.Д. Сонькина. — М., 1991. — С.3-27.

39. Зимкин Н.В., Коробков А.В. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды: Сообщение 2. Повышение устойчивости организма к действию проникающей радиации, перегревания и охлаждения // Теория и практика физической культуры.— 1960.— №5.— С. 348-355.

40. Иващенко Л.Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет с малоподвижным образом жизни: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04.— М., 1988.— 32 с.

41. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: Инсан 2005.



42. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. /Учебное пособие/ - М.: Академия 2002.
43. Каргин Н.Н. Системный подход к разработке жизнесберегающей коцепции здоровья. Журнал Образовательная политика, №12, 2007, с.2-9.
44. Крамаренко А.В. Методика оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста в преимущественным использованием игровых средств. — Автореф. ... дис. канд. пед наук. — Омск, 1989. — 19 с.
45. Курис И.В. Психотелесная практика, как инструмент психофизической регуляции // Вестник аспирантуры и докторантуры СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - Вып. № 12. - СПб., 2003. - С. 47-64.
46. Курысь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Куритя. - Ставрополь: СГУ, 1998. - 204 с, ил.
47. Лазко Е.П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - СПб.: Галея Принт, 2001. - 12 с.
48. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ. А. Озерова.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с, ил. - (Фитнес-клуб).
49. Лубышева Л. И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. Томск, 1996, с. 99 - 109.
50. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст: Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000 - 72 с. - (Развитие и воспитание дошкольника)
51. Максимова СЮ. Музыкально-двигательные игры для старших дошкольников с задержкой психического развития. - Волгоград: ВГАФК, - 2001.-50 с.
52. Маргарет Д. Корбетт. Как приобрести хорошее зрение без очков. - СПб.: Лань, 1999. - 112 с. - (Серия "Мир Медицины").
53. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
54. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике // Теория и практика физической культуры. — 1991. — №4. — С.54-59.
55. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 112 с.
56. Сатосова Н.Л. Системы кардиогемодинамики и дыхания детей 7-9 лет в состоянии относительного покоя и под влиянием функциональных нагрузок в условиях Севера: автореф.дис...канд.биол.наук/ Н.Л. Сатосова. – Сыктывкар, 2007. – 19 с.
57. Сухарев, А.Г. Осанка детей и профилактика ее нарушений: Методическое пособие / А.Г.Сухарев, М.В.Цыбикжапова. – М.:МИОО, 2007. – 64 с.



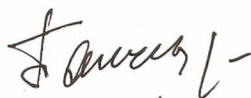
58. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебное пособие / Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

59. Челноков, В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В.А.Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №1. – С. 34-36.

60. Энциклопедия: Системы оздоровления земли Русской. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2002. – 432 с. (Серия «Великие целители мира»)

61. Япкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка - легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 96 с, ил. - (Серия "Физкультура и здоровье").

Директор ИФКиС



А.А. Пашин

Разработчик программы  
вступительных испытаний:  
Заведующий кафедрой ЦВС



А.Н. Иванов