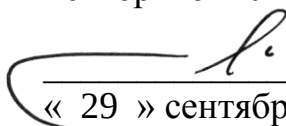


УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

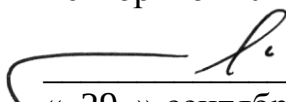
Мужчины (до 29 лет)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	11,8	1	1	1
2	11,6	3	3	
3	11,4	5	5	2
4	11,2	7	7	
5	11,0	9	9	3
6	10,8	11	11	
7	10,6	13	13	4
8	10,4	15	15	
9	10,2	17	17	5
10	10,0	19	19	
11	9,8	21	21	6
12	9,6	23	23	
13	9,4	25	25	7
14	9,2	27	27	
15	9,0	29	29	8
16	8,9	31	30	
17	8,8	33	31	9
18	8,7	35	32	
19	8,6	37	33	10
20	8,5	39	34	
21	8,4	41	35	
22	8,3	42	36	11
23	8,2	43	37	
24	8,1	44	38	
25	8,0	45	39	12

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

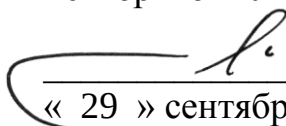
Женщины (до 29 лет)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	12,3	1	1	1
2	12,2	3	2	2
3	12,1	5	3	3
4	12,0	7	4	
5	11,9	9	5	4
6	11,8	11	6	
7	11,7	13	7	5
8	11,6	15		
9	11,5	17	8	6
10	11,4	19		
11	11,3	21	9	7
12	11,2	23		
13	11,1	25	10	8
14	11	26		
15	10,9	27	11	9
16	10,8	28		
17	10,7	29	12	10
18	10,6	30		
19	10,5	31	13	11
20	10,4	32		
21	10,3	33	14	12
22	10,2	34		
23	10,1	35	15	13
24	10,0	36		
25	9,9	37	16	14

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

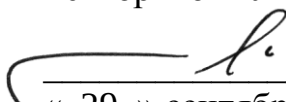
Мужчины (30 - 39 лет)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	11,6	15	4	
2	11,5	16	5	1
3	11,4	17	6	
4	11,3	18	7	2
5	11,2	19	8	
6	11,1	20	9	3
7	11,0	21	10	
8	10,9	22	11	4
9	10,8	23	13	
10	10,7	24	14	5
11	10,6	25	15	
12	10,5	26	16	6
13	10,4	27	17	
14	10,3	28	18	7
15	10,2	29	19	
16	10,1	30	20	8
17	10,0	31	21	
18	9,9	32	22	
19	9,8	33	23	9
20	9,7	34	24	
21	9,6	35	25	
22	9,5	36	26	10
23	9,4	37	27	
24	9,3	38	28	
25	9,2	39	29	11

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

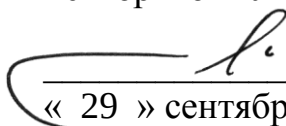
Женщины (30 – 39 лет)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	13,3	5		1
2	13,2	6	1	
3	13,1	7		2
4	13,0	8	2	
5	12,9	9		3
6	12,8	10	3	
7	12,7	11		4
8	12,6	12	4	
9	12,5	13		5
10	12,4	14	5	
11	12,3	15		6
12	12,2	16	6	
13	12,1	17		7
14	12,0	18	7	
15	11,9	19		8
16	11,8	20	8	
17	11,7	21		9
18	11,6	22		
19	11,5	23	9	10
20	11,4	24		
21	11,3	25		
22	11,2	26	10	11
23	11,1	27		
24	11,0	28		
25	10,9	29	11	12

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

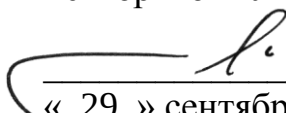
Мужчины (40 лет и старше)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	12,6	7	3	
2	12,5	8	4	
3	12,4	9	5	
4	12,3	10	6	1
5	12,2	11	7	
6	12,1	12	8	
7	12,0	13	9	2
8	11,9	14	10	
9	11,8	15	11	
10	11,7	16	12	3
11	11,6	17	13	
12	11,5	18	14	
13	11,4	19	15	4
14	11,3	20	16	
15	11,2	21	17	
16	11,1	22	18	5
17	11,0	23	19	
18	10,9	24	20	
19	10,8	25	21	6
20	10,7	26	22	
21	10,6	27	23	
22	10,5	28	24	7
23	10,4	29	25	
24	10,3	30	26	
25	10,2	31	27	8

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор НовГУ

 В.Р.Вебер
« 29 » сентября 2017 г.

***Программа профессионального испытания
физическая культура (заочная форма обучения)***

Женщины (40 лет и старше)

Упражнения Баллы	Бег 60 м (сек)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя (см)
1	14,3	1		1
2	14,2	2	1	
3	14,1	3		2
4	14,0	4	2	
5	13,9	5		3
6	13,8	6		
7	13,7	7	3	4
8	13,6	8		
9	13,5	9		
10	13,4	10	4	5
11	13,3	11		
12	13,2	12		
13	13,1	13	5	6
14	13,0	14		
15	12,9	15		
16	12,8	16	6	7
17	12,7	17		
18	12,6			
19	12,5	18	7	8
20	12,4			
21	12,3	19		
22	12,2		8	9
23	12,1	20		
24	12,0			
25	11,9	21	9	10

Результат экзамена оценивается по сумме баллов, полученных в отдельных видах упражнений.