ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждено
Председатель приемной комиссии
_____ П.И. Пискунов
«____» _____2023 г.

Нормативные требования к вступительному испытанию по физической культуре

специальность 49.02.01 Физическая культура
специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

(для поступающих на отделение очного и заочного обучения
базы основного общего образования и среднего (полного) общего образования)

Разработано в соответствии с требованиями
Государственного образовательного
стандарта

Рассмотрено и утверждено на заседании ПЦК
естественно-математических дисциплин и
физической культуры и спорта
протокол № 4 от 19.01. 2023 г.
Председатель ПЦК _____ Шибинская С.А.

Правила проведения вступительных испытаний

Абитуриенты, поступающие на специальность 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж», сдают вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура».

Цель вступительного испытания по физической культуре: определить у поступающих наличие определенных физических качеств.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Перед вступительными испытаниями проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности и т.п.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию, утвержденному председателем приемной комиссии. Начало испытаний в 8.00.

На вступительных испытаниях по гимнастике и легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенту запрещено:

–использовать какое-либо оборудование (снаряд, инвентарь, счетчики времени и пр.);

–покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания и его результаты аннулируются.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

–явиться за 30 минут до начала вступительного испытания (в соответствии с расписанием);

–предъявить паспорт по прибытию к месту проведения испытания;

–соблюдать тишину;

–соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

–своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических способностей. Абитуриент допускается к сдаче вступительных испытаний по физической культуре только при наличии паспорта.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются и выбывают из конкурса.

Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается. Абитуриент, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине, обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни.

На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность выполнения того вида испытания, на который не явился абитуриент (или вступительных испытаний в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по физической культуре.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом, в котором указывается название вступительного испытания, дата проведения, фамилия, имя, отчество абитуриентов, результаты вступительных испытаний (зачтено/не зачтено). Протокол подписывается ответственным секретарем приемной комиссии, членами экзаменационной комиссии.

Результаты вступительного испытания объявляются в день проведения или на следующий день после сдачи нормативов, размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте образовательного учреждения.

Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа.

На первом этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня развития быстроты, скоростной силы и выносливости.

На втором этапе абитуриенты выполняют гимнастические упражнения на выявление уровня развития гибкости, силы. Экзамен по гимнастике организуется и проводится в спортивном зале колледжа, по легкой атлетике – на стадионе (по договоренности).

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (зачтено/не зачтено).

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Критерии, определяющие требования к физической подготовленности абитуриентов, представлены в таблицах.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для абитуриентов дневного отделения составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010).

Возраст 15–16 лет

Виды испытаний		Выполнено «+» –1 балл	Не выполнено «–» – 0 баллов
1. Легкая атлетика			
Бег 30 м (сек)	мальчики	4.5 – 5.5	5.6 и больше
	девочки	4.9 – 6.0	6.1 и больше
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	220 – 175	174 и меньше
	девочки	205 – 155	154 и меньше
Бег 1000 м (мин, сек)	мальчики	3.40– 4.40	4.41 и больше
Бег 500 м (мин, сек)	девочки	2.05 – 2.55	2.56 и больше
2. Гимнастика			
Подтягивание (раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	мальчики	10 – 3	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: –останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; –подтягивание рывками или с махами ног (туловища); –разновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.	девочки	20 – 10	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: – происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; –нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; –сгибание или прогибание туловища; –отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	девочки	40 – 26	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –отсутствие касания локтями бедер (коленей); – отсутствие касания лопатками гимнастического мата; –пальцы разомкнуты «из замка».
	мальчики	50 – 40	

Акробатика: Длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись – руки вверх в стороны.	мальчики	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко.	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: Кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – опуститься в положение лежа – мост из положения лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись.	девочки		
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке И.П. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15см («–» если пальцы не достают нулевой отметки; «+» если опускаются ниже нулевой отметки). По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	мальчики	+11 – +4	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; –отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
	девочки	+15 – +5	

Примечание:

Выполнено «+» – 1 балл

Не выполнено «–» – 0 баллов

Прошел вступительное испытание 7 – 6 баллов.

Возраст 17–19 лет и старше

Виды испытаний		Выполнено «+» –1 балл	Не выполнено «–» – 0 баллов
1. Легкая атлетика			
Бег 30 м (сек)	юноши	4.3 – 5.1	5.2 и больше
	девушки	4.8 – 6.1	6.2 и больше
Прыжки в длину с места (см)	юноши	210 – 160	159 и меньше
	девушки	185 – 155	154 и меньше
Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	3.30 – 4.20	4.21 и больше
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	2.10 – 2.50	2.51 и больше
2. Гимнастика			
Подтягивание (количество раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	юноши	12 – 5	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: –останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; –подтягивание рывками или с махами ног (туловища); –разновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.	девушки	20 – 10	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: –происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; –нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; –сгибание или прогибание туловища; –отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	девушки	42 – 30	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –отсутствие касания локтями бедер (коленей); – отсутствие касания лопатками гимнастического мата; –пальцы разомкнуты «из замка».
	юноши	55 – 45	
Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх – прогнувшись, руки вверх в стороны.	юноши	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко.	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики.
Акробатика: кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – опуститься в положение лежа – мост из положения лежа–упор присев – полу–шпагат –прыжок вверх, прогнувшись.	девушки		
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке И.П. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15см («–» если пальцы не достают нулевой отметки; «+» если опускаются ниже нулевой отметки). По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне	юноши	+13 – +6	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; –отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
	девушки	+16 – +7	

испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.			

Примечание:
Выполнено «+» – 1 балл
Не выполнено «–» – 0 баллов
Прошел вступительное испытание 7 – 6 баллов

Для поступающих студентов на заочное отделение

(нормативы взяты из Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО)

Возраст (мужчины и женщины 18 – 29лет)

Виды испытаний		**Выполнено «+» –1 балл**	**Не выполнено «–» – 0 баллов**
1.Легкая атлетика			
Бег 60 м (сек)	Мужчины		
	18–24 25–29	7.9 – 9.0 8.2 – 9.5	9.1 и больше 9.6 и больше
	Женщины		
	18–24 25–29	9.6 – 10.9 9.9 – 11.2	11.0 и больше 11.3 и больше
Прыжки в длину с места (см)	Мужчины		
	18–24 25–29	240 – 210 235 – 205	209и меньше 204 и меньше
	Женщины		
	18–24 25–29	195 – 170 190 – 165	169 и меньше 164 и меньше
Бег 3000 м (мин, сек)	Мужчины		
	18–24 25–29	12.00 – 14.30 12.50 – 15.00	14.31 и больше 15.01 и больше
Бег 2000 м (мин, сек)	Женщины		
	18–24 25–29	10.50 – 13.10 11.35 – 14.00	13.11 и больше 14.01 и больше
2.Гимнастика			
Подтягивание (количество раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине	Мужчины 18–24 25–29	 15 – 10 13 – 7	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: – останавливается

плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.			более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; –подтягивание рывками или с махами ног (туловища); –разновременное сгибание рук.
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (количество раз) исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).	Женщины 18–24 25–29	 43 – 32 37 –24	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –отсутствие касания локтями бедер (коленей); – отсутствие касания лопатками гимнастического мата; –пальцы разомкнуты «из замка».
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке И.П. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15см («–» если пальцы не достают нулевой отметки; «+» если опускаются ниже нулевой отметки). По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в **см** от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	Мужчины 18–24 25–29 Женщины 18–24 25–29	 +13 – +6 +12 – +5 +16 – +8 +14 – +7	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Акробатика:	Мужчины	Комбинация	Комбинация

длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись – руки вверх в стороны.	18–29	выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко.	выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – опуститься в положение лежа – мост из положения лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись.	Женщины 18–29		

Примечание:

Выполнено «+» – 1 балл

Не выполнено «–» – 0 баллов

Прошел вступительное испытание 6 – 5 баллов

Возраст (мужчины и женщины 30 – 39 лет)

Виды испытаний		**Выполнено «+» –1 балл**	**Не выполнено «–» – 0 баллов**
1. Легкая атлетика			
Бег 30 м (сек)	Мужчины		
	30–34 35–39	4.9 – 6.3 5.2 – 7.1	6.4 и больше 7.2 и больше
	Женщины		
	30–34 35–39	5.7 – 7.3 5.9 – 7.9	7.4 и больше 8.0 и больше
Прыжки в длину с места (см)	Мужчины		
	30–34 35–39	230 – 200 225 – 195	199 и меньше 194 и меньше
	Женщины		
	30–34 35–39	170– 140 165 –130	139 и меньше 129 и меньше
Бег 3000 м (мин, сек)	Мужчины		
	30–34 35–39	13.20 – 15.10 13.50 – 15.45	15.11 и больше 15.46 и больше
Бег 2000 м (мин, сек)	Женщины		
	30–34 35–39	12.00 – 14.30 12.30 – 15.00	14.31 и больше 15.01 и больше
2. Гимнастика			
Подтягивание	Мужчины		Выполнение упражнения

(количество раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	30–34 35–39	12 – 5 10 – 4	прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; –подтягивание рывками или с махами ног (туловища); –разновременное сгибание рук.
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (количество раз) исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).	Женщины 30–34 35–39	33 – 19 29 – 17	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –отсутствие касания локтями бедер (коленей); – отсутствие касания лопатками гимнастического мата; –пальцы разомкнуты «из замка».
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см) И.П. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15см	Мужчины 30–34 35–39 Женщины 30–34 35–39	+11– +3 +10 – +2 +13 – +5 +12 – +4	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –сгибание ног в коленях; –фиксация результата пальцами одной руки; –отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись – руки вверх в стороны.	Мужчины 30–34 35–39	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко.	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев – перекатом	Женщины 30–34		

назад стойка на лопатках – опуститься в положение лежа – мост из положения лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись.	35–39		

Примечание:
Выполнено «+» – 1 балл
Не выполнено «–» – 0 баллов
Прошел вступительное испытание 6 – 5 баллов

Возраст (мужчины и женщины 40 – 49 лет +)

Виды испытаний		**Выполнено «+» –1 балл**	**Не выполнено «–» – 0 баллов**
1. Легкая атлетика			
Бег 30 м (сек)	Мужчины		
	40–44 45–49	5.6 – 7.9 6.0 – 8.1	8.0 и больше 8.2 и больше
	Женщины		
	40–44 45–49	6.2 – 8.5 6.5 – 8.7	8.6 и больше 8.8 и больше
Бег 2000 м (мин, сек)	Мужчины		
	40–44 45–49	10.0 –13.00 10.30 –13.20	13.01 и больше 13.21 и больше
	Женщины		
	40–44 45–49	13.30–16.10 13.40–17.20	16.11 и больше 17.21 и больше
2. Гимнастика			
Подтягивание (раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	Мужчины 40–44 45–49	9–4 8–3	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; –подтягивание рывками или с махами ног (туловища); –разновременное сгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз) исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).	Женщины 40–44 45–49	25–14 21–10	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –отсутствие касания локтями бедер (коленей); – отсутствие касания лопатками гимнастического мата; –пальцы разомкнуты «из замка».
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на полу И.П. стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15см	Мужчины 40–44 45–49 Женщины 40–44 45–49	+9 – +1 +8 – 0 +11 – +2 +10 – +2	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: –сгибание ног в коленях; –фиксация результата пальцами одной руки; –отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – прыжок вверх, прогнувшись – руки вверх в стороны.	Мужчины 40–49	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко.	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – опуститься в положение лежа – мост из положения лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись.	Женщины 40–49		

Примечание:

Выполнено «+» – 1 балл

Не выполнено «–» – 0 баллов

Прошел вступительное испытание 5 – 4 балла

Составитель преподаватель ФК А.В. Коваленко