

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



Утверждаю

Председатель приемной комиссии

О.В.Степанов

2017г.

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

специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

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

Разработано в соответствии с требованиями  
Государственного образовательного  
стандарта

Рассмотрено и утверждено на заседании ПЦК  
физической культуры

протокол № 4 от «03» марта 2017 г.

Председатель ПЦК А.В.Коваленко Коваленко А.В.

## Возраст 17-19 лет

Виды упражнений		Выполнено «+» - 1 балл	Не выполнено «-» - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 100 м (сек)	юноши	13.2-14.2	
	девушки	15.0-16.0	
Прыжки в длину с разбега (см)	юноши	4.80-4.20	
	девушки	3.60 -3.00	
Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	3.20-4.00	
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	1.45-2.20	
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз)	юноши	15-10	
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	20-12	
На перекладине подъем ног к месту хвата (раз)	юноши	15-8	
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. (раз)	девушки	26-20	
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
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	Комбинация выполнена правильно, но недостаточно – легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	
<b>3. Плавание (вольный стиль)</b>			
100 м (мин, сек)	юноши	1.40-2.10	
50 м (сек)	девушки	50-75	

**Примечание:**

Выполнено «+» - 1 балл

Не выполнено « - » - 0 баллов

**Проешел вступительное испытание 7-5 баллов**

## Возраст 15-16 лет

Виды упражнений		Выполнено «+» - 1 балл	Не выполнено «-» - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 100 м	юноши	13.5-14.5	
	девушки	15.2-16.2	
Прыжки в длину с разбега (см)	юноши	4.60-4.00	
	девушки	3.40-2.80	
Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	3.45-4.25	
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	1.50-2.25	
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз)	юноши	12-7	
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	16-8	
На перекладине подъем ноги к месту хвата (раз)	юноши	13-6	
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. (раз)	девушки	25-19	
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
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, руки вверх– в стороны.	девушки	Комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	
<b>3. Плавание (вольный стиль)</b>			
50 м (сек)	юноши	42.0-70.0	
	девушки	55.0-80.0	

**Примечание:**

Выполнено «+» - 1 балл

Не выполнено « - » - 0 баллов

**Прошел вступительное испытание 7-5 баллов**

Председатель приёмной  
экзаменационной комиссии



М.М.Байрамова