

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



Утверждаю
Председатель приемной комиссии
О.В. Степанов
2017 г.

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

специальность 49.02.01 Физическая культура

(для поступающих на отделения 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
физической культуры
протокол № 4 от «03» марта 2017 г.
Председатель ПЦК А.В. Коваленко Коваленко А.В.

Ростов-на-Дону
2017

Возраст 17-19 лет и старше

Виды упражнений		Выполнено «+» - 1 балл	Не выполнено «-» - 0 баллов
1. Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек)	юноши	13.2-13.8	
	девушки	15.0-15.6	
Прыжки в длину с разбега (см)	юноши	4.80-4.50	
	девушки	3.60-3.30	
Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	3.20-3.40	
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	1.45-2.00	
2. Гимнастика и акробатика			
Подтягивание (раз)	юноши	15-12	
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	20-16	
На перекладине подъем прямых ног к месту хвата (раз)	юноши	15-11	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	девушки	40-45	
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 правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	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 – упор присев – прыжок вверх прогнувшись руки вверх – в стороны.	девушки		
3. Плавание (вольный стиль)			
100 м (мин, сек)	юноши	1.40-1.50	
50 м (сек)	девушки	50-60	

Примечание:

Выполнено «+» – 1 балл

Не выполнено «-» – 0 баллов

Прошел вступительное испытание 7-5 баллов

Возраст 15-16 лет

Виды упражнений		Выполнено «+» - 1 балл	Не выполнено «-» - 0 баллов
1. Легкая атлетика			
Бег 100 м	юноши	13.5-14.2	
	девушки	15.2-15.8	
Прыжки в длину с разбега (см)	юноши	4.60-4.30	
	девушки	3.40-3.10	
Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	3.45-4.05	
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	1.50-2.05	
2. Гимнастика			
Подтягивание (раз)	юноши	12-10	
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	16-12	
На перекладине подъем прямых ног к месту хвата (раз)	юноши	13-9	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(раз)	девушки	35-40	
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–полушпагат–упор присев–прыжок вверх прогнувшись, руки вверх– в стороны.	девушки	Комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	
3. Плавание (вольный стиль)			
50 м (сек)	юноши	42.0-55.0	
	девушки	55.0-65.0	

Примечание:

Выполнено «+» –1 балл

Не выполнено «-» –0 баллов

Прошел вступительное испытание 7-5 балловПредседатель приёмной
экзаменационной комиссии

М.М.Байрамова