



Утверждаю  
Директор Канашского педколледжа  
Г.И. Косолапов  
«24» февраля 2017 г.

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по физической подготовке для  
абитуриентов специальности  
49.02.01 «Физическая культура»

в Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики «Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

2017 г.

## ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Вступительный экзамен по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводится в форме спортивного испытания с целью проверки у абитуриентов уровня физической подготовки, практических умений при выполнении нормативов и выявления у экзаменуемого потенциала физических способностей.

Вступительный экзамен по физической культуре состоит из 2 частей:

1. Лёгкая атлетика;
2. Гимнастика.

По результатам испытания абитуриент получает оценку в баллах. Каждый раздел вступительного экзамена содержит определенные требования и критерии оценки. Оценивание по каждому критерию осуществляется по шкале от 0 до 5 баллов. Максимальное суммарное количество баллов – 36, из которых:

1. Лёгкая атлетика – 16 баллов.
2. Гимнастика – 20 баллов.

Абитуриенту, получившему за все испытания менее 13 баллов, выставляется неудовлетворительная оценка.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ

Экзамен по лёгкой атлетике проводится по следующим видам:

- Бег 100 м;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание малого мяча с разбега;
- Бег 1000 м.

Нормативные требования и оценки по лёгкой атлетике соответствуют школьным программам, действующим на всей территории Российской Федерации.

Виды лёгкой атлетики	Нормативные требования и оценки					
	Юноши			Девушки		
	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Бег 100 м.	12,7	13,5	14,1	14,7	15,5	16,8
Прыжки в длину с разбегом	5,10	4,80	4,60	4,10	3,80	3,60
Метание малого мяча с разбега	55,00	50,00	45,00	35,00	30,00	25,00
Бег 1000 м.	3,05	3,15	3,25	3,45	4,00	4,15

Итоговая оценка по экзамену лёгкая атлетика определяется суммой очков, набранных абитуриентом по действующей таблице результатов 2015 г.

700 очков и выше – оценка «5» (отлично)

550 очков и выше – оценка «4» (хорошо)

400 очков и выше – оценка «3» (удовлетворительно)

В сумму очков, одинаковые для парней и девушек, складывающихся из отдельных видов легкой атлетики не входит выполненный результат на оценку «2» (неудовлетворительно).

Испытания по каждому отдельному виду лёгкой атлетики проводится согласно правил соревнований, утвержденным Президиумом Всероссийской Федерации лёгкой атлетики в 1994 году.

### Экзамен по гимнастике

#### **Юноши**

<b>ПЕРЕКЛАДИНА (низкая)</b>	
- из виса стоя, толчком ног подъем переворотом	2,0
- перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь	0,5
- оборот вперед	2,5
- перемах левой (правой) в упор сзади	0,5
- поворот налево (направо) в упор спереди	0,5
- отмах, оборот назад в упоре	2,5
- соскок другой	1,5
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	
<b>И.п. стоя лицом по движению</b>	
- горизонтальное равновесие на левой (правой) ноге, руки за голову (держат)	1,0
- длинный кувырок вперед, толчком левой (правой) ногой в присед руки вперед	0,5
- силой стойки на голове и руках (держат)	3,0
- перекат вперед, встать ноги врозь правой (левой)	0,5
- вальсет, переворот боком, поворот по движению	3,0
- кувырок вперед с прыжка	1,5
- прыжок вверх прогнувшись	0,5
<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b>	
- прыжок, ноги врозь, козел в длину	h – 120 см
- мостик не ближе 1 м	

Силовые тесты по выбору: перекладина высокая, подтягивание в висе.

20 раз – 10 баллов

19 раз – 9,7 баллов

18 раз – 9,4 балла

17 раз – 9,1 балла

16 раз – 8,8 балла

15 раз – 8,5 балла

14 раз – 9,1 балла

13 раз – 7,9 балла

12 раз – 7,6 балла

11 раз – 7,3 балла

10 раз – 7,0 баллов

9 раз – 6,7 баллов

8 раз – 6,4 балла

7 раз – 6,1 балла

6 раз – 5,8 балла

5 раз – 5,5 балла

4 раза – 5,2 балла

3 раза – 4,9 балла

2 раза – 4,6 балла

1 раз – 4,3 балла

Все отклонения от безукоризненного выполнения в перечисленных приемах лазания, производится сбавка от 0,1 до 1 балла, т.е. в зависимости от величины и характера искажения.

### *Девушки*

<b>БРЕВНО</b>	
И.п. стоя продольно у ½ бревна	
- вскок в упор, перемах правой, ноги врозь с поворотом налево в сед ноги врозь поперек, руки в стороны	1,5
- упор сидя углом (держать)	1,5
- сгибая правую (левую), встать в высокое равновесие, руки в стороны	2,0
- два прыжка вперед со сменой ног, руки разноименно	1,5
- высокое равновесие с захватом держать	2,0
- махом одной, толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна	1,5
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	
И.п. стоя лицом по движению	
- высокое равновесие с захватом держать	2,0
- полу присед руки назад к низу, кувырок вперед с прыжка	0,5
- 2-3 шага разбега, вальсет, переворот боком	2,5
- поворот вперед по движению, перекат на спину руки вверх	0,5
- мост (держать)	2,0
- через опору одной руки поворот кругом в присед	2,0
- шаг «галоп» руки в сторону, прыжок вверх прогнувшись	0,5
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b>	
- прыжок, ноги врозь, козел в ширину (мостик произвольно)	h – 110 см

Сгибание рук в упоре лежа (смотреть тесты для юношей – подтягивание на высокой перекладине).

Силовые тесты по выбору:

- Низкая перекладина h – 100 см.
- Подтягивание в висе лежа (требования те же, что для юношей)  
или
- Низкая перекладина h – 150 см.
- Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (требования те же, что для мужчин)  
или
- Шведская стенка: угол в висе (держать)

Оценивается:

3 сек. – 8,0 баллов

4 сек. – 8,2 баллов

5 сек. – 8,4 баллов

6 сек. – 8,6 баллов

7 сек. – 8,8 баллов

8 сек. – 9,0 баллов

9 сек. – 9,2 баллов

10 сек. – 9,4 баллов

- 11 сек. – 9,6 баллов
- 12 сек. – 9,8 баллов
- 13 сек. – 10,0 баллов

Судейство проводится открытым способом по правилам соревнований спортивной гимнастики.

Абитуриенты должны набрать следующее количество баллов:

- 36 баллов – оценка «5» (отлично)
- 34 балла – оценка «4» (хорошо)
- 32 балла – оценка «3» (удовлетворительно)

Для допуска к экзамену по лёгкой атлетике и гимнастике абитуриент должен иметь нагрудный номер, цифровое значение, которого должно соответствовать номеру его экзаменационного листа. Размеры номера h – 15 см., ширина – 15 см. Номер изготавливается на отдельном куске белой материи и пришивается к майке на грудь. Спортивная форма по лёгкой атлетике: майка, трусы спортивные, шиповки беговые, кроссовки. Форма по гимнастике: майка, трико нижнее, чешки или носки белые. Спортивная форма абитуриента должна быть чистой, выглаженной и опрятной.