

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ:
М.А.Тарасов



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочная форма обучения)**

Нормативы

1. Бег 100 м.
2. Бег 1000 м – юноши, бег 800 м – девушки.
3. Прыжок в длину с места.
4. Подтягивания.
5. Выполнение элементов техники спортивных игр (по выбору абитуриента):
Баскетбол – скоростная техника (введение + бросок с 2-х шагов).
или
Волейбол – прием и передача мяча сверху; снизу.
6. Акробатика (элементарная комбинация).
7. Комплекс на координацию на 16 счетов.

2026 г.

Нормативы по легкой атлетике

Пояснительная записка

1. Бег на 100 м

Осуществляется из любого положения (низкого, высокого) по выбору испытуемого. В качестве упоров для ног устанавливают специальные колодки. Если же колодок нет – тогда старт выполняют с высокого положения (обычная школьная практика). Перед началом забега испытуемый должен подобрать для себя максимально удобное и комфортное положение. Толчковую ногу поставить вперед, руки и туловище расслабить, тело немного подать вперед. Забег производят путём подачи трёх команд:

1. На старт. Нужно выйти на беговую дорожку, занять свою беговую линию.
2. Внимание. Участник забега принимает позицию, готовую для бега и замирает на месте.
3. Марш. Подается взмахом флажка и звуковым сигналом. После его поступления можно начинать бежать.

Если побежать раньше – участник будет дисквалифицирован.

2. Бег на 800м (1000 м)

Проводится по стадиону с общего высокого старта (число участников забега не более 10-15 человек). Забег производят путём подачи двух команд:

1. На старт. Нужно выйти на беговую дорожку, занять свою беговую линию.
 2. Марш. Подается взмахом флажка и звуковым сигналом. После его поступления можно начинать бежать.
- Переход с бега на ходьбу - испытуемый снимается с дистанции.

3. Прыжок в длину с места

Испытуемый должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед. Участник получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

В каких случаях попытку не засчитывают:

- при заступе за линию отталкивая или при её касании;
- при выполнении, отталкиваясь с предварительным подскоком;
- при поочередном отталкивании ногами.

4. Подтягивание

Юноши сдают подтягивание в висе на высокой перекладине.

Исходная позиция (И.П.) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

При подтягивании:

- из И.П. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счёта судьи, продолжить упражнение.

Запрещается выполнение рывковых и хлестообразных движений.

Девушки сдают подтягивание на нижней перекладине из положения лежа.

Перекладина берётся хватом сверху, упражнение заключается в подтягивании до пересечения подбородком горизонтальной плоскости, проходящей через перекладину, возвращении в исходное положение с фиксацией не менее 0,5 сек..

Запрещается выполнение рывковых и хлестообразных движений.

Попытка подтягивания не засчитывается в таких случаях:

- если участник выполняет упражнение рывками;
- если участник сильно размахивает ногами (юноши);
- если подбородок не поднимается выше перекладины;
- если нет фиксации на 0,5 сек.;
- если происходит поочередное сгибание рук.

Нормативы по лёгкой атлетике

Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Подтягивания (кол-во раз)	Баллы
Юноши				
--	3,15	--	15	18
13,3	3,16	2,35	14	17
13,4	3,17	2,33	13	16
13,5	3,20	2,30	12	15
13,6	3,22	2,27	11	14
13,7	3,24	2,24	10	13
13,8	3,26	2,21	9	12
13,9	3,28	2,18	8	11
14,0	3,30	2,15	7	10
14,1	3,33	2,12	6	9
14,2	3,36	2,09	5	8
14,3	3,39	2,06	4	7
14,4	3,42	2,03	3	6
14,5	3,45	2,00	2	5
14,6	3,48	1,97	1	4
14,7	3,51	1,94	--	3
14,8	3,54	1,91	--	2
14,9	3,57	1,88	--	1

Нормативы по лёгкой атлетике

Бег 100 м (сек.)	Бег 800 м (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Подтягивания (кол-во раз)	Баллы
Девушки				
--	3,10	--	20	18
15,5	3,11	1,85	19	17
15,6	3,12	1,82	18	16
15,7	3,15	1,80	17	15
15,8	3,18	1,77	16	14
15,9	3,21	1,74	15	13
16,0	3,24	1,71	14	12
16,1	3,27	1,68	13	11
16,2	3,30	1,66	12	10
16,3	3,33	1,64	11	9
16,4	3,36	1,62	10	8
16,5	3,39	1,60	9	7
16,6	3,42	1,58	8	6
16,7	3,45	1,56	7	5
16,8	3,48	1,54	6	4
16,9	3,51	1,52	5	3
17,0	3,54	1,50	4	2
17,1	3,57	1,48	3	1

Волейбол

<p>Прием и передача мяча сверху, снизу (техника, кол-во раз)</p> <p>Выполняется над собой с чередованием передач, высота не ниже 1 м</p>	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов
	20 раз — юноши 18 раз – девушки Синхронное согласование работы ног, туловища и рук	18 раз — юноши 16 раз – девушки Незначительное искажение техники, не влияющее на результат	16 раз – юноши 14 раз – девушки Незначительное искажение техники, не влияющее на результат	14 раз – юноши 12 раз – девушки Незначительные ошибки в технике, не влияющее на результат	12 раз – юноши 10 раз – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	10 раз – юноши 8 раз – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	8 раз – юноши 6 раз – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	6 раз – юноши 4 раз – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	4 раз – юноши 2 раза – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	2 раз – юноши 1 раз – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат
<p>Подачи мяча (техника, кол-во раз)</p> <p>Выполняется верхняя или нижняя подачи (на выбор) с линии подач, кол-во подач – 5</p>	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов
	5 подач Технически верно (только для верхней прямой подачи)	5 подач Незначительное искажение техники, не влияющее на результат (только для верхней прямой подачи)	4 подачи Незначительное искажение техники, не влияющее на результат (подачи на выбор)	4 подачи Значительные ошибки в технике, не влияющее на результат (подачи на выбор)	3 подачи Технически верно (подачи на выбор)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	3 подачи Незначительное искажение техники, влияющее на результат (подачи на выбор)	3 подачи Значительное искажение техники, влияющее на результат (подачи на выбор)	2 подачи Технически верно (подачи на выбор)	1 подача Технически верно (подачи на выбор)	1 подача Незначительное искажение техники, влияющее на результат (подачи на выбор)

Акробатика

Пояснительная записка

Максимальная оценка акробатической комбинации – 10 баллов. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только 1 попытка. Оценивается качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента. Акробатическая комбинация должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Комбинация для юношей		
№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П. - о.с.	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону	0,5
2	Выпрямиться, шаг вперед, переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в стороны	1,5
3	Поворот на 90° плечом назад, длинный кувырок вперед	1,5
4	Кувырок вперед	1,0
5	Кувырок назад с прямых ног в широкую стойку ноги врозь	1,5
6	Из упора присев стойка на голове и руках	2,0
7	Из стойки на голове и руках — мост, переворот через одну руку в упор лежа	1,5
8	Прыжком упор присев, встать, прыжок — ноги врозь	0,5
Максимальная оценка		10,0

Акробатика

Пояснительная записка

Максимальная оценка акробатической комбинации – 10 баллов. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только 1 попытка. Оценивается качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента. Акробатическая комбинация должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Комбинация для юношей		
№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П. - о.с.	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону	0,5
2	Выпрямиться, шаг вперед, переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в стороны	1,5
3	Поворот на 90° плечом назад, длинный кувырок вперед	1,5
4	Кувырок вперед	1,0
5	Кувырок назад с прямых ног в широкую стойку ноги врозь	1,5
6	Из упора присев стойка на голове и руках	2,0
7	Из стойки на голове и руках — мост, переворот через одну руку в упор лежа	1,5
8	Прыжком упор присев, встать, прыжок — ноги врозь	0,5
	Максимальная оценка	10,0

Комбинация для девушек		
№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П. - о.с.	
1	Равновесие на правой (левой) ноге	0,5
2	Стойка на лопатках и кувырок вперед	2,0
3	2 кувырка вперёд слитно в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,0
5	Стойка на лопатках в полушпагат	2,0
6	Перекатом назад «мост» из И.П. лёжа	2,0
7	Перекатом вперёд сед углом, ноги скрестно, поворот на 180°, прыжок вверх прогнувшись	1,0
Максимальная оценка		10,0

Комплекс на координацию с места на 16 счетов (юноши, девушки)
Пояснительная записка

Комплекс движений на координацию разучивается на вступительных испытаниях с ответственным преподавателем. Разучивание происходит в течение 10-15 мин. со всей группой испытуемых, разрешаются уточняющие вопросы по исходным и промежуточным положениям. Затем все испытуемые удаляются из помещения проведения вступительных испытаний. Далее они вызываются по 2 человека, каждый из которых сдаёт комплекс отдельным преподавателям. При исполнении комплекса счёт ведёт сам испытуемый. В соответствии с приведённой ниже таблицей выставляются баллы в зависимости от качества исполнения.

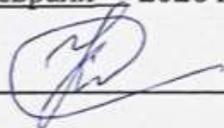
10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов
Комплекс выполнен идеально, в надлежащем темпе, уверенно, легко и чётко	Комплекс выполнен правильно, но наблюдается некоторая скованность, неуверенность, неполная амплитуда движений	Комплекс выполнен правильно, без грубых ошибок и сбоев, с нарушением «школы движений» (не оттянуты носки, колени, кисти рук)	Комплекс выполняется в основном правильно, но допущена 1 грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к напряженному исполнению	Наличие 2-х грубых ошибок. Двигательные действия выполняются скованно, напряженно
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Двигательные действия выполнены неправильно, с 3-мя грубыми ошибками, неуверенно, нечётко	Наличие более 3-х грубых ошибок, не воспроизведена одна «восьмёрка»	Слабое знание материала, полная растерянность, раскоординация. Не воспроизведены 1-2 «восьмёрки»	Незнание материала, слабая способность к его воспроизведению. Не воспроизведены 2-3 «восьмёрки»	Недоведение комплекса до конца. Отказ от выполнения части комбинации

Поступающие, получившие суммарно по всем видам вступительных испытаний от 50 до 100 баллов, считаются сдавшими вступительные испытания и далее участвуют в рейтинге средних баллов документов об образовании.

Поступающие, получившие суммарно по всем видам вступительных испытаний 49 баллов и менее, считаются несдавшими вступительные испытания и далее исключаются из рейтинга средних баллов документов об образовании.

Материалы вступительных испытаний рассмотрены и утверждены на заседании ПЦК преподавателей специальности 49.02.01 Физическая культура.

Протокол № 5 от 26 февраля 2026 г.

Председатель ПЦК  О.Ю. Комлева