

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Директор



УТВЕРЖДАЮ:  
М.А.Тарасов

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ  
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нормативы**

1. Бег 60 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).  
Баскетбол – бросок по кольцу с места, с разных с точек зала.  
или  
Волейбол – прием и передача мяча сверху; снизу.  
Волейбол – подача мяча.
6. Акробатика (элементарная комбинация).
7. Комплекс на координацию на 16 счетов.

2026 г.

## Нормативы по легкой атлетике

### Пояснительная записка

#### 1. Бег на 60 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 60 м (сек.)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания (кол-во раз)	Баллы
<b>Юноши</b>				
8.0	3.20	240	15	<b>15</b>
8.1	3.22	238	14	<b>14</b>
8.2	3.24	236	13	<b>13</b>
8.3	3.26	234	12	<b>12</b>
8.4	3.28	232	11	<b>11</b>
8.5	3.30	230	10	<b>10</b>
8.6	3.32	225	9	<b>9</b>
8.7	3.34	220	8	<b>8</b>
8.8	3.36	215	7	<b>7</b>
8.9	3.38	210	6	<b>6</b>
9.0	3.40	205	5	<b>5</b>
9.1	3.42	200	4	<b>4</b>
9.2	3.44	185	3	<b>3</b>
9.3	3.46	180	2	<b>2</b>
9.4	3.48	175	1	<b>1</b>

### Нормативы по лёгкой атлетике

<i>Бег 60 м (сек.)</i>	<i>Бег 800 м (мин.сек.)</i>	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	<i>Подтягивания (кол-во раз)</i>	<b>Баллы</b>
<b>Девушки</b>				
9.0	3.20	190	20	<b>15</b>
9.1	3.22	188	19	<b>14</b>
9.2	3.24	186	18	<b>13</b>
9.3	3.26	184	17	<b>12</b>
9.4	3.28	182	16	<b>11</b>
9.5	3.30	180	15	<b>10</b>
9.6	3.32	175	14	<b>9</b>
9.7	3.34	170	13	<b>8</b>
9.8	3.36	165	12	<b>7</b>
9.9	3.38	160	11	<b>6</b>
10.0	3.40	155	10	<b>5</b>
10.1	3.42	150	8	<b>4</b>
10.2	3.44	145	6	<b>3</b>
10.3	3.46	140	4	<b>2</b>
10.4	3.48	135	2	<b>1</b>

## Волейбол

<p><b>Прием и передача мяча сверху, снизу</b> (техника, кол-во раз)</p> <p>Выполняется над собой с чередованием передач, высота не ниже 1 м</p>	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>
	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
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	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><b>Подачи мяча</b> (техника, кол-во раз)</p> <p>Выполняется верхняя или нижняя подачи (на выбор) с линии подач, кол-во подач – 5</p>	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>
	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)
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	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)

## Баскетбол

<b>Скоростная техника:</b> ведение начинается с правой стороны со сменой рук: атака кольца с правой стороны – ведение с левой стороны. Попадания обязательны (время - сек.)	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>
	13.0 сек. - юноши 15.0 сек. – девушки Синхронное согласование работы ног, туловища и рук	13.5 сек. - юноши 15.5 сек. – девушки Незначительное искажение техники, не влияющее на результат	13.8 сек. – юноши 15.8 сек. – девушки Незначительное искажение техники, не влияющее на результат	14.0 сек. – юноши 16.0 сек. – девушки Незначительные ошибки в технике, не влияющее на результат	14.5 сек. – юноши 16.5 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	15.0 сек. – юноши 17.0 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	15.5 сек. – юноши 17.5 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	16.0 сек. – юноши 18.0 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	16.5 сек. – юноши 18.5 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат	< 16.5 сек. – юноши < 18.5 сек. – девушки Значительное искажение техники, влияющее на результат
<b>Бросок по кольцу с места (с разных точек).</b> Кол-во: 6 бросков. Используется любой способ (одной или двумя руками от головы или от плеча) Броски выполняются со средней дистанции.	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>
	4 попадания Технически верно	4 попадания Незначительное искажение техники, не влияющее на результат	3 попадания Технически верно	3 попадания Незначительные ошибки в технике, не влияющее на результат	3 попадания Значительное искажение техники, влияющее на результат
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	2 попадания Технически верно	2 попадания Незначительное искажение техники, влияющее на результат	2 попадания Значительное искажение техники, влияющее на результат	1 попадание Технически верно	1 попадание Незначительное искажение техники, влияющее на результат

## 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	3,0
3	Поворот на 90° плечом назад и кувырок вперед в стойку на лопатках	1,5
4	Перекатом вперёд в упор присев, толчком двумя ногами, стойка на голове	2,5
5	Опуститься в упор присев и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2,0
6	Встать, прыжок вверх прогнувшись	0,5
Максимальная оценка		10,0
Комбинация для девушек		
№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П. - о.с.	
1	Равновесие на правой (левой) ноге	1,0
2	2 кувырка вперёд слитно в упор присев	2,0
3	Кувырок назад	1,5
4	Стойка на лопатках в полушпагат	3,0
5	Перекатом назад «мост» из И.П. лёжа	2,0
6	Перекатом вперёд сед, ноги скрестно, поворот на 180°, прыжок вверх прогнувшись	0,5
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.

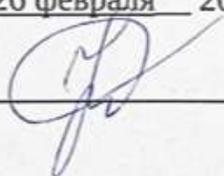
10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов	6 баллов
Комплекс выполнен идеально, в надлежащем темпе, уверенно, легко и чётко	Комплекс выполнен правильно, но наблюдается некоторая скованность, неуверенность, неполная амплитуда движений	Комплекс выполнен правильно, без грубых ошибок и сбоев, с нарушением «школы движений» (не оттянуты носки, колени, кисти рук)	Комплекс выполняется в основном правильно, но допущена 1 грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к напряжённому 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