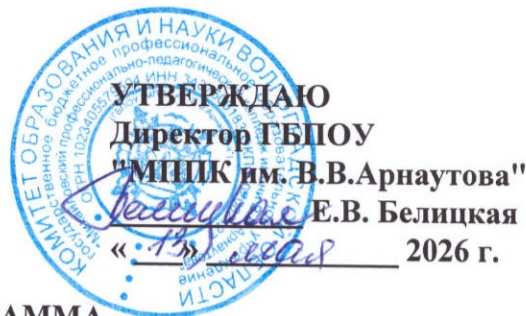




УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

"МФК им. В.В. Арнаутова"

Е.В. Белицкая

« 13 » 09 2026 г.

ПРОГРАММА

для проведения вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура

Программа составлена на основании Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года, приказ № 1897.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты испытуемых в гимнастике определяются: количеством повторений (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе, поднимание и опускание туловища) и градусах отклонения плеч от вертикали («мост»), метрической единицей (сантиметры) - наклон вперед в положении сидя, количеством баллов (вольные упражнения - согласно соответствующих требований к технике их выполнения); в легкой атлетике измеряются времен-

ными единицами (секунды, минуты) - бег; метрическими единицами (сантиметры, метры) – прыжки, метания; в плавании измеряются временными единицами (секунды, минуты).

Результаты испытуемых определяются по таблицам оценки результатов в гимнастике, легкой атлетике и переводятся в одну единицу измерения - баллы.

Окончательный результат оценки физической подготовленности определяется по сумме баллов, набранных по видам программы. Испытуемый, набравший в сумме 40 баллов и выше, считается прошедшим испытания и допускается для участия в конкурсе.

К конкурсу аттестатов допускаются абитуриенты, приступавшие ко **всем** вступительным испытаниям.

Программа вступительных экзаменов по специальности

Гимнастика

Мужчины

1. Подтягивание на перекладине (количество раз):
Юноши - 15-16 лет
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет
2. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (количество раз):
Юноши - 15-16 лет
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет
3. Мост из положения лежа на спине или стоя ноги врозь (держать 3 сек.) - в градусах.
4. Наклон вперед из положения седа (в сантиметрах).
5. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета из 6 упражнений с количеством повторений 3-4 раза каждое упражнение (в баллах).

Женщины

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку (количество раз):
Девушки - 15-16 лет
Девушки - 17-18 лет
Женщины - 19-28 лет
2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой, ноги закреплены за рейку гимнастической скамейки или стенки (количество раз):
Девушки - 15-16 лет
Девушки - 17-18 лет
Женщины - 19-28 лет
3. Мост из положения на спине или стоя ноги врозь (держать 3 сек.) - в градусах.
4. Наклон вперед из положения седа (в сантиметрах).
5. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета из 6 упражнений с количеством повторений 3-4 раза каждое упражнение (в баллах).

Легкая атлетика

Мужчины

1. Бег 60 м

- Юноши - 15-16 лет
Бег 100 м
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет
2. Бег 2000 м
Юноши - 15-16 лет
Бег 3000 м
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет
3. Прыжки в длину:
Юноши - 15-16 лет
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет
4. Метание:
Мяч 150 г
Юноши - 15-16 лет
Граната 700 г
Юноши - 17-18 лет
Мужчины - 19-28 лет

Женщины

1. Бег 60 м
Девушки - 15-16 лет
Бег 100 м
Девушки - 17-18 лет
Женщины - 19-28 лет
2. Бег 2000 м
Девушки - 15-16 лет
Девушки - 17-18 лет
Бег 3000 м
Женщины - 19-28 лет
3. Прыжки в длину:
Девушки - 15-16 лет
Девушки - 17-18 лет
Женщины - 19-28 лет
4. Метание:
Мяч 150 г
Девушки - 15-16 лет
Граната 500 г
Девушки - 17-18 лет
Женщины - 19-28 лет

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений

10 баллов - выставляются, когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению гимнастических упражнений, оно выполнено слитно, уверенно, свободно:

1. Мост из положения лежа на спине или стоя ноги врозь - голова отведена назад, ноги прямые, руки прямые вертикально, плечи находятся над кистями, вес тела равномерно распределен на ноги и руки.

2. Наклон вперед из положения седа - все точки тела касаются выпрямленных ног, руки вверх.

3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета - упражнения выполняются в записанной последовательности, согласно описанию их содержания, технически правильно, с точным положением рук, ног, туловища, с сохранением гимнастического стиля и правильной осанки, а также красиво, легко, непринужденно с правильной постановкой дыхания и с сохранением заданного темпа.

9 баллов - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущены мелкие ошибки:

1. Мост из положения лежа на спине или стоя ноги врозь - неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу.

2. Наклон вперед из положения седа - незначительное сгибание ног; туловище касается прямых ног плечами.

3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета - незначительное нарушение техники выполнения упражнений, точности положений рук, ног, туловища; нарушение гимнастического стиля выполнения и правильной осанки, а также темпа выполнения.

8 баллов - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но при этом допущены значительные ошибки:

1 упражнение - ноги слегка согнуты, руки прямые под углом 75-80; неустойчивое равновесие.

2 упражнение - туловище почти касается прямых ног.

3 упражнение - значительное нарушение техники выполнения упражнений, отклонения в точности положений рук, ног, туловища менее 30, значительное нарушение гимнастического стиля выполнения и правильной осанки.

7-6 баллов - когда упражнение выполнено, но при этом допущены ошибки:

1 упражнение - голова наклонена вперед; ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали.

2 упражнение - наклон туловища больше 45.

3 упражнение - отклонения в точности положения рук, ног, туловища более чем на 30 от требуемого; нарушение правильной постановки дыхания.

5-4 баллов - когда упражнение выполнено, но при этом допущены ошибки:

1 упражнение - ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45.

2 упражнение - наклон туловища под углом в 45.

3 упражнение - нарушен порядок выполнения упражнений комплекса; не выдержана дозировка количества повторений; значительное нарушение техники выполнения упражнений.

3-2-1 балла - когда упражнение выполнено с грубыми ошибками, граничащие с невыполнением:

1 упражнение - мост с опорой на голову.

2 упражнение - наклон туловища до 45.

3 упражнение - изменение содержания упражнений по ходу их выполнения; незнание упражнений комплекса; плохая координация движений (согласованность действий различных звеньев двигательного аппарата).

Условия выполнения нормативов по отдельным гимнастическим упражнениям

Мужчины

Подтягивание на перекладине

Упражнение выполняется на металлической перекладине, высота которой на 10-15 см выше поднятых рук участника. Допускается оказание помощи испытуемому в занятии исходного положения для выполнения упражнения.

Исходное положение - вис на прямых руках, руки на ширине плеч или несколько шире, ладонями вперед, пальцы согнуты, туловище и ноги выпрямлены, не касаясь пола.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» участник подтягивается, сгибая руки, без пауз до положения, пока подбородок не будет выше линии перекладины. Затем он опускается плавно в вис до полного выпрямления рук, зафиксировав это положение в течение 1-2 сек. Упражнение выполняется на большее количество раз.

Во время подтягивания не допускаются маховые движения и рывки.

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла

Упражнение выполняется в висе на гимнастической стенке спиной к ней и хватом сверху за верхнюю рейку. При этом испытуемый должен касаться стенки затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами и пятками.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» испытуемый поднимает прямые ноги до прямого угла (90°) и выше, затем плавно опускает их в вис, выпрямляя туловище. Упражнение выполняется на большее количество раз.

Во время поднимания ног не разрешается: размахивать туловищем с сильным отведением туловища от стенки; сильно сгибать ноги; сгибать руки в висе углом; отталкиваться ногами от стенки.

Женщины

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение выполняется на гимнастической скамейке высотой от пола 25-30 см.

Исходное положение - упор лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку; руки на ширине плеч, спина слегка прогнута, ноги прямые и опираются на носки.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» испытуемый плавно сгибает руки до легкого касания грудью скамейки (корпус при этом остается прямым), после чего руки разгибаются до полного их выпрямления. Упражнение выполняется на большее количество раз, в среднем темпе, без пауз между движениями.

Подсчет количества сгибаний прекращается, когда испытуемый не может выпрямить полностью руки, или когда у него прогнулся корпус, или колени коснулись пола.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине

Упражнение выполняется на полу.

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за рейку гимнастической скамейки или стенки.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» испытуемый поднимает туловище в сед до вертикального положения, затем плавно опускается на маты. Упражнение выполняется на большее количество раз, в среднем темпе.

Во время поднимания и опускания туловища не допускается: сильное сгибание ног, отталкивание спиной от пола, отрывание ступней ног от пола, опора руками о пол или бедра.

Мужчины и женщины

Мост

Мост выполняется из и.п. - лежа на спине или из стойки ноги врозь, руки вверх.

Баллы определяются по углу отклонения от вертикали, которая соединяет точку опоры кистями о пол и плечевой сустав.

Упражнение выполняется у "экрана" с разметкой угла отклонения в градусах.

Наклон вперед

Наклон вперед выполняется из и.п. - сед ноги врозь, расстояние между пятками 30-40 см. На полу наносится разметка от 0 до 30 см по линии, продольно которой выполняется сед.

Отметка 0 находится на уровне пяток.

По команде судьи участник выполняет наклон, стараясь потянуться пальцами как можно дальше. Результат определяется по разметке в сантиметрах и в баллах в соответствии с таблицей оценки результатов по гимнастике.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. - о.с. 1 - левую руку в сторону 2 - правую руку в сторону 3 - руки вверх 4 - и.п.	3-4 раза	Кисть держать на уровне плеча, голову повернуть в сторону отведенной руки.
2.	И.п. - о.с. 1 - дугами наружу руки вверх 2 - наклон вперед согнувшись, руки вперед 3 - выпрямляясь, руки в стороны, левая назад на носок 4 - и.п. То же с правой назад.	3-4 раза	Ноги в коленном суставе не сгибать, пальцами коснуться пола.
3.	И.п. - о.с. 1 - взмах левой в сторону, дугами наружу руки вверх 2 - и.п. 3 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны 4 - и.п. То же с правой.	3-4 раза	Взмах ногой выше, нога прямая. Прогнуться в грудной и поясничной части туловища; голову держать прямо, кисти на уровне плеч.
4.	И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон влево, левую руку на пояс, правую руку вверх. 2 - и.п. 3 - поворот туловища налево руки за голову 4 - и.п. То же вправо.	3-4 раза	Наклон точно в сторону и глубже. Поворот выполнять до отказа, туловище прямо, локти в стороны.
5.	И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны 2 - и.п.	3-4 раза	Выпад глубже, кисти рук держать на уровне плеч.

	3 - присед, руки вперед 4 - и.п.		Присед глубже, носки и колени врозь, пятки вместе, спина прямая.
6.	И.п. - о.с. 1 - прыжок ноги врозь, руки в стороны 2 - прыжок ноги вместе, руки к плечам 3 - прыжок ноги врозь, руки вверх 4 - прыжок ноги вместе, руки вниз.	3-4 раза	Прыжки выполнять на носках, упруго отталкиваясь.

Таблица оценки результатов по легкой атлетике

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы и соответствующие им нормативы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	<u>Мужчины</u>										
	<u>Бег 60 м</u>										
	Юноши - 15-16 лет	8,0	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
	<u>Бег 100 м</u>										
	Юноши - 17-18 лет	12,3	12,5	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4
	Мужчины - 19-28 лет	12,1	12,3	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2
2.	<u>Бег 2000 м</u>										
	Юноши - 15-16 лет	7.00	7.10	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00	8.10	8.20	8.30
	<u>Бег 3000 м</u>										
	Юноши - 17-18 лет	12.0	12.30	12.40	12.5	13.0	13.10	13.2	13.3	13.4	13.5
	Мужчины - 19-28 лет	11.0	11.30	11.40	11.5	12.0	12.10	12.2	12.3	12.4	12.5
3.	<u>Прыжки в длину:</u>										
	Юноши - 15-16 лет	5.10	5.00	4.80	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
	Юноши - 17-18 лет	5.30	5.20	5.00	4.80	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
	Мужчины 19-28 лет	5.50	5.20	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30
4.	<u>Метание</u>										
	<u>Мяч 150 г</u>										
	Юноши - 15-16 лет	65	60	58	54	52	48	46	44	42	40
	<u>Граната 700 г</u>										
	Юноши - 17-18 лет	45	40	38	36	35	34	33	32	21	30
	Мужчины - 19-28 лет	47	42	40	38	37	36	35	34	33	32
1	<u>Женщины</u>										
	<u>Бег 60 м</u>										
	Девушки - 15-16 лет	9,0	9,2	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1
	<u>Бег 100 м</u>										
	Девушки - 17-18 лет	15,0	15,5	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4
	Женщины - 19-28 лет	14,5	15,0	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9
2.	<u>Бег 2000 м</u>										
	Девушки - 15-16 лет	8.30	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50	10.0	10.2	10.3
	Девушки - 17-18 лет	8.00	8.30	8.40	8.50	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50
	<u>Бег 3000 м</u>										
	Женщины - 19-28 лет	15.00	16.00	17.00	17.10	17.20	17.30	17.40	17.50	18.00	18.10
3.	<u>Прыжки в длину</u>										

	Девушки - 15-16 лет	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10
	Девушки - 17-18 лет	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20
	Женщины - 19-28 лет	4.30	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30
4.	<u>Метание:</u>										
	<u>Мяч 150 г.</u>										
	Девушки - 15-16 лет	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	<u>Граната 500 г.</u>										
	Девушки - 17-18 лет	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
	Женщины - 19-28 лет	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20

**Перечень спортивной литературы, которую можно использовать для подготовки к
вступительным экзаменам по специальности**

Гимнастика

1. Учебник «Гимнастика», Шлемин А.М. и Брыкин А.Т.- М., «Физкультура и спорт», 1979
2. Учебник «Гимнастика», Брыкин А.Т. и Смолевский В.М.-М., ФиС, 1985
3. Учебное пособие «Гимнастика», Палыга В.Д.-М.: Просвещение, 1982
4. Учебник «Спортивная гимнастика», Гавердовский Ю.К. и Смолевский В.М.-М, ФиС, 1979
5. Учебник «Гимнастика», Укран М.Л. и Шлемин А.М., -М., ФиС, 1969

Легкая атлетика

1. Учебное пособие «Основы легкой атлетики», Бойко А.Ф.-М., ФиС, 1976
2. Учебное пособие «Школа легкой атлетики», Коробов А.В.-М., ФиС, 1962
3. Учебник «Легкая атлетика», Озолин Н.Г. и Марков Д.П.-М., ФиС, 1972
4. «Учебник тренера по легкой атлетике», Хоменков Л.С.-М., ФиС, 1974
5. Учебное пособие «Легкая атлетика», Макаров А.Н., Теннов В.П., Сирж П.З.-М.: Просвещение, 1977
6. Учебник «Легкая атлетика», Макаров А.Н.-М.: Просвещение, 1974