

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный  
педагогический институт имени М. Е. Евсевьева»**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программа, критерии оценивания результатов,  
правила проведения вступительного испытания по программам  
среднего профессионального образования (СПО)*

**САРАНСК 2018**

# **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **1. Требования к уровню подготовки абитуриента**

Абитуриенты, поступающие для обучения по программе среднего профессионального образования специальности «Физическая культура», проходят вступительное испытание по физической культуре.

Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре и Комплекса ГТО.

Вступительное испытание по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня развития силы, гибкости, ловкости. На втором этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня развития быстроты, скоростной силы и выносливости.

## **2. Содержание программы**

На вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

– в гимнастических видах многоборья (выполнить акробатическое упражнение, выполнить силовые упражнения (юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа; юноши и девушки – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин));

– в легкоатлетических видах многоборья (девушки – бег 500 метров, юноши – бег 1000 метров; бег 100 метров; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега).

Вступительное испытание по физической культуре проводится в течение двух дней. Каждый вид спортивного многоборья проводится в отдельный день в следующей последовательности: гимнастика, легкая атлетика.

Начало вступительных испытаний – с 9.00. Все абитуриенты перед вступительным испытанием распределяются по группам в количестве 25–30 человек, для каждой из которых назначается время сдачи того или иного вида спортивного многоборья. Номер группы и время прибытия на вступительное испытание доводится на консультации и вывешивается в приемной комиссии, на факультете физической культуры, на справочно-информационном стенде не позднее, чем за день до первого вида многоборья.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ

### Юноши

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Баллы	Количество раз
15	12
13	11
11	10
9	9
7	8
5	7
4	6
3	5
2	4
1	3 и меньше

### Девушки

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90°)

Баллы	Количество раз
15	15
13	14
11	13
9	12
7	11
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6 и меньше

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Баллы	Юноши	Девушки
15	50	40
14	48	38
13	46	36
12	44	34
11	42	32
10	40	30
9	36	28
8	32	26
7	28	24
6	24	22
5	20	20
4	18	18
3	16	16
2	14	14
1	12	12

**Примечание:** упражнение выполняется по правилам ВФСК ГТО (ознакомиться на сайте gto.ru).

**Акробатическое упражнение**  
(юноши)

Элемент	Оценка
И. п. – полуприсед с наклоном, руки назад	0.5
– с прыжка кувырок вперед в группировке в упор присев	1.5
– стойка на голове и руках (держать)	3.0
– опускание в упор присев	0.5
– встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх	0.5
– переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны и приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх	3.0
– кувырок вперед в группировке в упор присев прыжок вверх прогнувшись, и. п.	1.0

**Акробатическое упражнение**  
(девушки)

Элемент	Оценка
И. п. – основная стойка	--
– равновесие «ласточка» на правой (левой), руки в стороны	1,0
– приставляя левую (правую), полуприсед, руки назад	0,5
– кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно	2,0
– поворот кругом в упор присев	0,5
– кувырок назад в упор присев	2,0
– перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
– «мост»	2,0
– поворот налево (направо) в упор присев	1,0
– прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0,5

**Примечание:** каждый выполненный элемент акробатического упражнения оценивается оценкой, сумма которых затем переводится в баллы согласно представленной ниже таблице критериев.

**Критерий оценки акробатических упражнений по баллам  
(юноши, девушки)**

<b>Оценка</b>	<b>Баллы</b>
10 – 9.8	20
9.7 – 9.6	19
9.5 – 9.4	18
9.3 – 9.2	17
9.1 – 9.0	16
8.9 – 8.8	15
8.7 – 8.6	14
8.5 – 8.4	13
8.3 – 8.2	12
8.1 – 8.0	11
7.9 – 7.8	10
7.7 – 7.6	9
7.5 – 7.4	8
7.3 – 7.2	7
7.1 – 7.0	6
6.9 – 6.8	5
6.7 – 6.6	4
6.5 – 6.4	3
6.3 – 6.2	2
6.1 – 6.0	1

**ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ**

<b>Баллы</b>	<b>Юноши 15-16 лет 1000 метров</b>	<b>Девушки 15-16 лет 500 метров</b>
	<b>Результат</b>	<b>Результат</b>
20	4.00,0	2.10,0
19	4.05,0	2.15,0
18	4.10,0	2.20,0
17	4.15,0	2.25,0
16	4.20,0	2.30,0
15	4.25,0	2.35,0
14	4.30,0	2.40,0
13	4.35,0	2.45,0
12	4.40,0	2.50,0
11	4.45,0	2.55,0
10	4.50,0	3.00,0
9	4.55,0	3.05,0
8	5.00,0	3.10,0
7	5.10,0	3.15,0
6	5.15,0	3.20,0
5	5.20,0	3.25,0
4	5.25,0	3.30,0
3	5.30,0	3.35,0
2	5.35,0	3.40,0
1	5.40,0	3.45,0

### 100 метров

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
15	13.5	15.6
14	13.6	15.8
13	13.5	16.0
12	13.7	16.2
11	13.9	16.4
10	14.1	16.6
9	14.3	16.8
8	14.5	17.0
7	14.7	17.3
6	14.9	17.6
5	15.1	17.9
4	15.3	18.2
3	15.5	18.5
2	15.7	18.8
1	16.0	19.0

### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
15	2,30	1,80
14	2,25	1,75
13	2,20	1,70
12	2,15	1,65
11	2,10	1,60
10	2,05	1,55
9	2,00	1,50
8	1,95	1,45
7	1,90	1,40
6	1,85	1,35
5	1,80	1,30
4	1,75	1,25
3	1,70	1,20
2	1,65	1,15
1	1,60	1,10

### Прыжок в длину с разбега

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
15	4,60	3,60
14	4,50	3,50
13	4,40	3,40

Баллы	Юноши	Девушки
	15-16 лет	15-16 лет
	Результат	Результат
12	4,30	3,30
11	4,20	3,20
10	4,10	3,10
9	4,00	3,00
8	3,90	2,90
7	3,80	2,80
6	3,70	2,70
5	3,60	2,60
4	3,50	2,50
3	3,40	2,40
2	3,30	2,30
1	3,20	2,20

**Примечание:** в прыжках в длину с места толчком двумя ногами и с разбега дается три финальные попытки.

Максимальное количество баллов по гимнастике – 50 баллов, по легкой атлетике – 50 баллов, **если сумма баллов менее 61, то вступительное испытание считается не пройденным** и абитуриент к зачислению не рекомендуется. Перевод от столбальной системы к пятибалльной шкале приведен в таблице ниже.

Балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе
5,0	100	4,0	81-82	3,0	61-63
4,9	98-99	3,9	80	2,9	57-60
4,8	96-97	3,8	79	2,8	53-56
4,7	94-95	3,7	78	2,7	49-52
4,6	92-93	3,6	77	2,6	45-48
4,5	91	3,5	76	2,5	41-44
4,4	89-90	3,4	73-75	2,4	36-40
4,3	87-88	3,3	70-72	2,3	31-35
4,2	85-86	3,2	67-69	2,2	21-30
4,1	83-84	3,1	64-66	2,1	11-20
				2,0	0-10

### 3. Правила проведения

Перед вступительным испытанием по физической культуре (накануне) проводится консультация (для желающих попробовать выполнить виды контрольных упражнений гимнастического многоборья, необходимо при себе иметь спортивную форму и сменную обувь). Вступительное испытание по гимнастике организуется и проводится в гимнастическом и спортивном залах факультета физической культуры, по легкой атлетике – на стадионе МГПИ имени М. Е. Евсевьева. В случае непредвиденных обстоятельств

вступительное испытание может проводиться на базе другого физкультурно-спортивного объекта.

На вступительных испытаниях по гимнастике и легкой атлетике абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь. Во время проведения вступительного испытания, абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- являться на вступительные испытания за 30 минут до их начала (в соответствии с расписанием вступительных испытаний);
- предъявить экзаменационный лист по прибытию к месту проведения вступительных испытаний;
- соблюдать тишину;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей предметной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением оценки «не зачтено» за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** абитуриент допускается до сдачи вступительных испытаний по физической культуре только при наличии **экзаменационного листа** (выдается при сдаче документов в приемную комиссию вуза).

В случае опоздания на вступительное испытание абитуриент должен предупредить членов предметной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если абитуриент не смог явиться на вступительные испытания по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни) он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, приемная комиссия рассматривает возможность пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или



вступительных испытаний в целом), но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по физической культуре.