

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Лукояновский педагогический колледж им. А.М. Горького"
(ГБПОУ ЛПК)

РАССМОТРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии спортивных дисциплин
(протокол от 21 февраля 2017 г. №10)
на заседании приемной комиссии
(протокол от 27 февраля 2017 г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии
ГБПОУ ЛПК
_____ А.И.Сайгин
«28» февраля 2017 г.

ПРОГРАММА
вступительных испытаний по физической культуре в 2017 году

г. Лукоянов 2017

Вступительное испытание по физической культуре проводится в два дня в виде выполнения практических заданий. Практические задания включают выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по лёгкой атлетике и гимнастике. Результаты выполнения упражнений и нормативных требований оцениваются в баллах.

Результаты вступительных испытаний по физической культуре оцениваются по зачетной системе:

Количество набранных баллов	Результат вступительного испытания
30 баллов и более	зачтено
Менее 30 баллов	не зачтено

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

ГИМНАСТИКА (юноши)

1. Общая физическая подготовка

Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
12 и более подтягиваний	8 - 11 подтягиваний	4 -7 подтягиваний	менее 4 подтягиваний

2. Акробатика

Выполнение акробатической комбинации:

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Полуприсед, руки назад («старт пловца»).
3. Прыжком длинный кувырок (вперед) в упор присев.
4. Стойка на голове и руках силой – держать.
5. Опускание силой в упор присев - встать в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

3.Перекладина (низкая)

Выполнение гимнастической комбинации:

1. Исходное положение - вис стоя хватом сверху.
2. Подъем переворотом силой в упор прогнувшись.
3. Соскок махом назад с поворотом на 1800 , приземлившись спиной к перекладине, в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

4.Брусья средние

Выполнение упражнения «упор углом» на время. Угол в тазобедренном суставе 90°. Отсчет времени начинается с положения прямого угла. Учитывается качество и длительность выполнения.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
6 и более секунд	4-5 секунд	2-3 секунды	менее 2 секунд

5. Опорный прыжок через козла (любым способом)

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение прыжка без ошибок	Нарушение техники	Грубое нарушение техники	Невыполнение опорного прыжка

ГИМНАСТИКА (девушки)

1. Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Угол в локтевом суставе 90°.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
12 и более сгибаний	8 - 11 сгибаний	4 -7 сгибаний	менее 4 сгибаний

2. Акробатика

Выполнение акробатической комбинации:

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Отставляя правую ногу – стойка: ноги врозь, руки вверх.
3. Мост наклоном назад.
4. Поворот в упор присев.
5. Кувырок вперед в упор присев.

6. Встать в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

3. Упражнение на пресс

Исходное положение – сидя на гимнастической скамейке, руки в замок за голову, наклон назад.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
46 и более наклонов	38-45 наклонов	32-37 наклонов	менее 32 наклонов

4. Лазанье по канату

Выполнение упражнения «лазанье по канату в 3 приема» на высоту 3 метров. Учитывается качество выполнения.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение упражнения без ошибок	Нарушение техники выполнения	Грубое нарушение техники	Невыполнение упражнения

5. Опорный прыжок через козла (любым способом)

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение прыжка без ошибок	Нарушение техники	Грубое нарушение техники	Невыполнение опорного прыжка

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (юноши)

Упражнения многоборья	Нормативные требования и баллы			
	5	4	3	2
1.Бег 60 м. (сек)	8,2	8,8	9,5	10,9
2.Кросс: юноши – 1000 м. девушки – 500 м.	3,30	3,40	3,50	4,25
3.Прыжки в длину с разбега (м., см)	4,35	3,90	3,60	3,00
4. Прыжки в высоту с разбега (м., см)	1,20	1,15	1,10	1,00
5.Метание мяча 150 г. (м/м.) м.	48	45	40	30

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (девушки)

Упражнения многоборья	Нормативные требования и баллы			
	5	4	3	2
1.Бег 60 м. (сек)	9,0	9,5	10,0	11,3
2.Кросс: юноши – 1000 м. девушки – 500 м.	1,50	1,55	2,05	2,25
3.Прыжки в длину с разбега (м., см)	3,80	3,50	3,20	2,50
4. Прыжки в высоту с разбега (м., см)	1,10	1,05	1,00	0,90
5.Метание мяча 150 г. (м/м.) м.	32	28	23	15