

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПОО АНО ККС



Истомин Л.Д.

«22» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ  
ИСПЫТАНИЙ

По специальностям: 49.02.01 Физическая культура,

Москва, 2024г.

## **1. Пояснительная записка**

1.1. Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования и в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

Правилами приема в профессиональную образовательную организацию автономную некоммерческую организацию «Колледж культуры и спорта» по образовательным программам среднего профессионального образования в 2024 году.

1.2. Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3. Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.

1.4. При отборе поступающих для зачисления в колледж учитываются следующие основные критерии:

результаты вступительных испытаний;

результаты общеобразовательных предметов;

результаты индивидуальных достижений.

*Результаты вступительных испытаний по физической культуре являются приоритетными.*

## **2. Программа вступительного испытания по физической культуре**

2.1. Абитуриенты, поступающие в колледж, сдают вступительное испытание в виде выполнения нормативов по общефизической подготовке и собеседования.

2.2. Содержание испытания и нормативные требования учитывают возрастной контингент абитуриентов, соответствуют требованиям ВФСК ГТО и общеобразовательной школьной программы по физической культуре.

2.3. В ходе испытаний абитуриенты выполняют нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, силы, координации, скоростной силы и выносливости.

2.4. Также дополнительно к испытаниям по предмету «Физическая культура» добавляется опрос в форме собеседования на знание предмета «Физическая культура».

2.5. Поступающий должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» (таблицы 1, 2).

### **3. Проведение и оценивание вступительного испытания**

3.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию, утвержденному председателем приемной комиссии.

3.2. Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов на консультации, размещается на сайте колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3. На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

3.4. Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация.

3.5. На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

3.6. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- предъявить паспорт по прибытию к месту проведения испытания;
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3.7. За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу,

независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

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

3.9. В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов колледжа.

3.10. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11. Если абитуриент не явился на вступительное испытание 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 комиссия рассматривает возможность выполнения того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в колледж.

3.12. Результаты вступительных испытаний по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение.

Оценка результатов физического испытания проводится согласно результатам, установленным в Приложении 1 к настоящей Программе.

3.13. Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за данное вступительное испытание абитуриент получает «0» баллов и не может продолжать участие в отборе.

| Количество баллов | Результат прохождения вступительных испытаний  |
|-------------------|--|
| 8 - 15            | Абитуриент участвует в конкурсе на поступление |
| 0 - 7             | Абитуриент выбывает из конкурса                |

3.14. Если количество абитуриентов, допущенных к конкурсному отбору, превышает контрольные цифры набора, то отбор осуществляется на основании конкурса среднего балла документа об образовании (аттестата).

3.15. Требования к выполнению заданий и критерии оценки в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим на очную и заочную формы обучения.

3.16. По заочной форме обучения лицам старше 24 лет вступительные испытания по физической подготовке приравниваются уровню знака отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной категории:

«золото» - 15 баллов;

«серебро» - 12 баллов;

«бронза» - 8 баллов.

3.17. Лица, успешно прошедшие вступительные испытания, но не прошедшие по конкурсу на места, определенные контрольными цифрами приема, могут участвовать в конкурсе на места сверх контрольных цифр приема на условиях договора о полном возмещении затрат на обучение.

#### **4. Учет результатов индивидуальных достижений**

4.1. Результаты индивидуальных достижений учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации. При равном количестве баллов поступающий, у которого есть результаты индивидуальных достижений, имеет преимущество при отборе поступающих для зачисления.

4.2. При приеме на обучение учитываются следующие результаты индивидуальных достижений:

1) наличие статуса победителя или призера в олимпиадах и иных мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду спортивных достижений, в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;

2) наличие у поступающего статуса победителя или призера чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс";

3) наличие у поступающего статуса победителя или призера отборочного этапа или финала чемпионата по профессиональному мастерству "Профессионалы", отборочного этапа или финала чемпионата высоких технологий, национального открытого чемпионата творческих компетенций "АртМастерс (Мастера Искусств)";

4) наличие у поступающего статуса чемпиона или призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр;

5) наличие у поступающего статуса чемпиона мира, чемпиона Европы, лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр.

6) прохождение военной службы по призыву, а также военной службы по контракту, военной службы по мобилизации в Вооруженных Силах Российской Федерации, пребывание в добровольческих формированиях в

соответствии с контрактом о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области.

4.3. При учете результатов индивидуальных достижений устанавливается следующая последовательность позиций:

«4)» – 5 баллов;

«5)» – 4 балла;

«2)» – 3 балла;

«1)» – 2 балла;

«3)» – 1 балл.

Поступающие с учетом позиции под номером «6)» зачисляются отдельно без учета критериев отбора и без учета результатов индивидуальных достижений.

## **5. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

5.1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательную организацию сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

5.2. Для оценки физической подготовки используются нормативы ВФСК ГТО, утвержденные приказом Минспорта России от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

5.3. Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме собеседования.

5.4. Поступающий должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» (таблицы 1, 2).

5.5. Допускается присутствие при проведении собеседования ассистента, оказывающего поступающему необходимую помощь с учетом его индивидуальных особенностей.

**Таблица 1. Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу основного общего образования**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура»</b> |
|--------------|---|
| <b>1</b>     | Значение современного олимпийского движения.                                    |
| <b>2</b>     | История, девиз и символика Олимпийских игр.                                     |
| <b>3</b>     | XXIV зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники,   |

|    |   |
|----|---|
|    | результаты).  |
| 4  | XXXII летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).   |
| 5  | Летние Паралимпийские игры 2020 года: история, участники, виды спорта.  |
| 6  | Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.   |
| 7  | История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.  |
| 8  | Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;   |
| 9  | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  |
| 10 | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.   |
| 11 | Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.  |
| 12 | Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.                                      |
| 13 | Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.  |
| 14 | История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».  |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.   |
| 16 | Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».   |
| 17 | Основные причины травматизма во время занятий физической культурой  |
| 18 | Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся.  |
| 19 | Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности обучающегося в течение дня. Примеры.   |
| 20 | Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.  |
| 21 | Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.  |
| 22 | Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности   |
| 23 | Влияние занятий физической культурой на отказ от вредных привычек   |
| 24 | Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.  |
| 25 | Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.  |
| 26 | Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.   |
| 27 | Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.  |
| 28 | Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой). |
| 29 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.   |
| 30 | Основные способы плавания.  |
| 31 | Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.   |
| 32 | Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме   |

|    |  |
|----|--|
|    | дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).<br>Примеры.  |
| 33 | Физические качества и способы их развития.   |
| 34 | Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.  |
| 35 | Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.  |
| 36 | Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.   |
| 37 | Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.   |
| 38 | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.  |
| 39 | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. |
| 40 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.   |

**Таблица 2. Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования**

| № п/п | Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура»   |
|-------|--|
| 1     | Значение современного олимпийского движения.   |
| 2     | История, девиз и символика Олимпийских игр.  |
| 3     | XXIV зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).   |
| 4     | XXXII летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).  |
| 5     | Летние Паралимпийские игры 2020 года: история, участники, виды спорта.   |
| 6     | Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.  |
| 7     | Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.  |
| 8     | Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. |
| 9     | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   |
| 10    | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.  |
| 11    | Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.   |
| 12    | Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.       |
| 13    | Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.   |
| 14    | История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».   |
| 15    | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:  |



|    |  |
|----|--|
|    | цели, задачи, принципы.  |
| 16 | Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».  |
| 17 | Функции физической культуры.   |
| 18 | Физические упражнения как средство физического воспитания.   |
| 19 | Роль и значение занятий физической культурой для организации учебной деятельности.   |
| 20 | Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.   |
| 21 | Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.   |
| 22 | Режим дня. Факторы, которые необходимо учитывать при его организации.  |
| 23 | Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  |
| 24 | Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.   |
| 25 | Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.   |
| 26 | Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.  |
| 27 | Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.   |
| 28 | Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.  |
| 29 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом. Примеры   |
| 30 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: гантелями, набивным и малым мячом. Примеры.  |
| 31 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Примеры.  |
| 32 | Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.   |
| 33 | Физические качества и способы их развития.   |
| 34 | Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.  |
| 35 | Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.  |
| 36 | Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.   |
| 37 | Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.   |
| 38 | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.  |
| 39 | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. |
| 40 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.   |

**Таблица 3. Критерии оценивания результатов собеседования по предмету «Физическая культура» для поступающих на базе основного общего образования и среднего общего образования**

| Критерии оценивания собеседования по предмету «Физическая культура»                          |  |
|--|--|
| «Зачтено»  | «Не зачтено»   |
| Поступающий продемонстрировал знание и понимание материала по предмету «Физическая культура» | Поступающий продемонстрировал незнание и непонимание материала по предмету «Физическая культура» |

**6. Расчет суммарного балла участия поступающего в общем рейтинге абитуриентов**

| <b>Ф. И. О. поступающего</b> | <b>Вступительные испытания по физической подготовке (максимум 15 баллов)</b> | <b>Средний балл аттестата (максимум 5 баллов)</b> | <b>Индивидуальные достижения (максимум 5 баллов)</b> | <b>Суммарный балл поступающего (максимум 20 баллов)</b> |
|------------------------------|--|---|--|---|
|                              |  |   |  |   |
|                              |  |   |  |   |
|                              |  |   |  |   |
| <b>Итоговые баллы</b>        |  |   |  |   |

## Возраст 14-15 лет

| Виды испытаний   |          | Выполнено от 1 до 3 баллов                | Не выполнено - 0 баллов  |
|--|----------|---|--|
| <b>1. Легкая атлетика</b>  |          |   |  |
| Бег 30 м (сек)   | Мальчики | 4.6 (2 балла)<br>4.5.- 5.6<br>(1 балл)    | 5.7 и больше   |
|  | Девочки  | 4.9 (2 балла)<br>4.10 - 5.9<br>(1 балл)   | 6.0 и больше   |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)   | Мальчики | 218 (2 балла)<br>217 – 160<br>(1 балл)    | 170 и меньше   |
|  | Девочки  | 183 (2 балла)<br>182 – 150<br>(1 балл)    | 151 и меньше   |
| Бег 2000 м (мин, сек)  | Мальчики | 8.00 (2 балла)<br>8.01- 10.20<br>(1 балл) | 10.21 и больше   |
|  | Девочки  | 9.55 (2 балла)<br>9.56- 12.55<br>(1 балл) | 12.56 и больше   |
| <b>2. Гимнастика</b>   |          |   |  |
| Подтягивание (раз). И. П. : вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются. | мальчики | 13 – 3 балла<br>12 - 5 – 1 балл           | Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; подтягивание рывками или с махами ног (туловища); одновременное сгибание рук. |
| Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до  | девочки  | 16 - 3 балла<br>15 – 7- 1 балл            | Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-   |

|  |          |  |   |
|--|----------|--|---|
| прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.  |          |  | туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре). | мальчики | 50 – 2 балла;<br>49 – 40<br>– 1 балл   | Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок:<br>отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка». |
|  | девочки  | 44 - 2 балла;<br>43 – 30<br>– 1 балл   |   |
| Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.  | мальчики | Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – 3 балла. Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с | Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики   |
| Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.  | девочки  | незначительными ошибками – 2 балла   |   |
| Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической   | мальчики | +11 - +4<br>(1 балл)   | Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие   |
|  | девочки  | +15 - +5<br>(1 балл)   |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.</p> |  |  | <p>фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.</p> |
|   |  |  |  |

### Возраст 16-17 лет

| Виды испытаний  |         | Выполнено от 1 до 3 баллов                   | Не выполнено - 0 баллов  |
|---|---------|--|--|
| <b>1. Легкая атлетика</b>   |         |  |  |
| Бег 60 м (сек)  | юноши   | 7.9 – 2 балла<br>8.0- 9.1 – 1 балл           | 9.2 и больше   |
|   | девушки | 9.2 – 2 балла<br>9.3. - 10.8<br>– 1 балл     | 10.9 и больше  |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | юноши   | 235 – 2 балла<br>234 – 170<br>– 1 балл       | 169 и меньше   |
|   | девушки | 188 – 2 балла<br>187 – 155<br>– 1 балл       | 154 и меньше   |
| Бег 3000 м (мин, сек)   | юноши   | 12.20 – 2 балла<br>12.21 - 15.30<br>– 1 балл | 15.31 и больше   |
| Бег 2000 м (мин, сек)   | девушки | 9.45 – 2 балла<br>9.46 - 12.50<br>– 1 балл   | 12.51 и больше   |
| <b>2. Гимнастика</b>  |         |  |  |
| Подтягивание (раз). И. П. : вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на | юноши   | 15 – 3 балла<br>14 – 8 – 1 балл              | Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более |

|   |                |  |   |
|---|----------------|--|---|
| <p>ширине плеч;<br/>туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе;<br/>подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки</p>   |                |  | <p>чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной;<br/>подтягивание рывками или с махами ног (туловища);<br/>разновременное сгибание рук.</p>   |
| <p>Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.</p>            | <p>девушки</p> | <p>17 – <b>3 балла</b><br/>16 – 8 – <b>1 балл</b></p>  | <p>Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения</p> |
| <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).</p> | <p>юноши</p>   | <p>51 – <b>2 балла</b><br/>50 – 35 – <b>1 балл</b></p>   | <p>Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок:<br/>отсутствие касания локтями бедер (коленей);<br/>отсутствие касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка».</p>   |
|   | <p>девушки</p> | <p>45 – <b>2 балла</b><br/>44 – 32 – <b>1 балл</b></p>   |   |
| <p>Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.</p>  | <p>юноши</p>   | <p>Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла</b>.<br/>Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными</p> | <p>Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики</p>  |
| <p>Акробатика: кувырок</p>  | <p>девушки</p> |  |   |

|   |         |                             |   |
|---|---------|-----------------------------|---|
| вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.   |         | ошибками – 2 балла          |   |
| Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. | юноши   | +13 - +6<br><b>(1 балл)</b> | Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки. |
|   | девушки | +16 - +7<br><b>(1 балл)</b> |   |

### Возраст 18-19 лет

| Виды испытаний                                   | Выполнено от 1 до 3 баллов                     | Не выполнено - 0 баллов |
|--|--|-------------------------|
| <b><i>1. Легкая атлетика</i></b>                 |  |                         |
| Бег 60 м (сек)                                   | юноши<br>7.9 – 2 балла<br>8.0 - 9.0 – 1 балл   | 9.1 и больше            |
|  | девушки<br>9.2 – 2 балла 9.3-10.9 – 1 балл     | 11 и больше             |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | юноши<br>235 – 2 балла –234-180– 1 балл        | 179 и меньше            |
|  | девушки<br>188 – 2 балла<br>187 - 155 - 1 балл | 154 и меньше            |

|   |         |   |  |
|---|---------|---|--|
| Бег 3000 м (мин, сек)   | юноши   | 12.20 – <b>2 балла</b> 12.21-15.25<br>- <b>1 балл</b> | 15.26 и больше   |
| Бег 2000 м (мин, сек)   | девушки | 9.40 – <b>2 балла</b> 9.41 - 12.30<br>- <b>1 балл</b> | 12.35 и больше   |
| <b>2. Гимнастика</b>  |         |   |  |
| Подтягивание (раз)<br>исходное положение:<br>вис на прямых руках,<br>хват руками сверху,<br>кисти рук на ширине<br>плеч; туловище и ноги<br>выпрямлены, ноги не<br>касаются опоры (пола),<br>ступни вместе;<br>подтягивание<br>выполняется силой, без<br>рывков, махов,<br>изгибов, до положения,<br>при котором<br>подбородок<br>оказывается выше<br>грифа перекладины;<br>при опускании руки<br>выпрямляются. | юноши   | 15 – <b>3 балла</b><br>14 – 8 - <b>1 балл</b>         | Выполнение упражнения<br>прекращается, если<br>испытуемый:<br>останавливается более<br>чем на 2 сек. или ему 2<br>раза подряд не удается<br>зафиксировать положение<br>подбородка над<br>перекладиной;<br>подтягивание рывками<br>или с махами ног<br>(туловища);<br>разновременное сгибание<br>рук. |
| Сгибание рук в упоре<br>лежа (количество раз)<br>исходное положение:<br>упор лёжа; голова,<br>туловище, ноги<br>составляют прямую<br>линию; сгибание рук<br>выполняется до<br>прямого угла в<br>локтевом суставе;<br>разгибание - до<br>полного выпрямления<br>рук, при сохранении<br>прямой линии - голова,<br>туловище, ноги.   | девушки | 17 – <b>3 балла</b><br>16 – 8 - <b>1 балл</b>         | Выполнение упражнения<br>прекращается, если у<br>испытуемого:<br>происходит касание пола<br>коленями, бедрами,<br>тазом;<br>нарушение прямой линии<br>«плечи-туловище-ноги»;<br>сгибание или прогибание<br>туловища;<br>отсутствие фиксации на<br>0,5 сек и. п. при<br>выполнении упражнения         |
| Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>спине (количество раз<br>за 1 мин.) Упражнение<br>выполняется из и. п.<br>лежа на спине на<br>гимнастическом мате,<br>руки за головой «в<br>замок», лопатки<br>касаются мата, ноги<br>согнуты в коленях под<br>прямым углом, ступни<br>прижаты партнером к<br>полу (выполняется в<br>паре).  | юноши   | 51 – <b>2 балла</b><br>50 – 34 - <b>1 балл</b>        | Испытание прекращается,<br>если присутствует одна<br>из ошибок:<br>отсутствие касания<br>локтями бедер (коленей);<br>отсутствие касания<br>лопатками<br>гимнастического мата;<br>пальцы разомкнуты «из<br>замка».  |
|   | девушки | 45 – <b>2 балла</b><br>44 – 31 - <b>1 балл</b>        |  |



|   |         |  |   |
|---|---------|--|---|
| Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.   | юноши   | Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла</b> . Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными ошибками – <b>2 балла</b> . | Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики   |
| Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.   | девушки |  |   |
| Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. | юноши   | +13 - +6<br><b>1 балл</b>  | Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки. |
|   | девушки | +16 - +7<br><b>1 балл</b>  |   |

### Возраст 20--24 лет

| Виды испытаний            | Выполнено от 1 до 3 баллов | Не выполнено - 0 баллов |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <i>1. Легкая атлетика</i> |                            |                         |

|  |         |   |                |
|--|---------|---|----------------|
| Бег 60 м (сек)                                   | юноши   | 8.0 - <b>2 балла.</b><br>8.1 - 9.5<br><b>1 балл</b>       | 9.6 и больше   |
|  | девушки | 9.5 - <b>2 балла.</b><br>9.6 - 11.5<br><b>1 балл</b>      | 11.6 и больше  |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | юноши   | 244 - <b>2 балла.</b><br>243- 190<br><b>1 балл</b>        | 189 и меньше   |
|  | девушки | 198 - <b>2 балла.</b><br>197 - 160<br><b>1 балл</b>       | 159 и меньше   |
| Бег 3000 м (мин, сек)                            | юноши   | 12.00 - <b>2 балла.</b><br>12.01 - 15.00<br><b>1 балл</b> | 15.01 и больше |
| Бег 1000 м (мин, сек)                            | девушки | 10.40 - <b>2 балла.</b><br>10.41 - 13.34<br><b>1 балл</b> | 13.35 и больше |

## **2. Гимнастика**

|   |         |  |  |
|---|---------|--|--|
| Подтягивание (раз)<br>исходное положение:<br>вис на прямых руках,<br>хват руками сверху,<br>кисти рук на ширине<br>плеч; туловище и ноги<br>выпрямлены, ноги не<br>касаются опоры (пола),<br>ступни вместе;<br>подтягивание<br>выполняется силой, без<br>рывков, махов,<br>изгибов, до положения,<br>при котором<br>подбородок<br>оказывается выше<br>грифа перекладины;<br>при опускании руки<br>выпрямляются. | мужчины | 16 - <b>2 балла.</b><br>15 - 8 - <b>1 балл</b> | Выполнение упражнения<br>прекращается, если<br>испытуемый:<br>останавливается более<br>чем на 2 сек. или ему 2<br>раза подряд не удастся<br>зафиксировать положение<br>подбородка над<br>перекладиной;<br>подтягивание рывками<br>или с махами ног<br>(туловища);<br>разновременное сгибание<br>рук. |
| Сгибание рук в упоре<br>лежа (количество раз)<br>исходное положение:<br>упор лёжа; голова,<br>туловище, ноги<br>составляют прямую<br>линию; сгибание рук<br>выполняется до<br>прямого угла в<br>локтевом суставе;<br>разгибание - до<br>полного выпрямления<br>рук, при сохранении<br>прямой линии - голова,<br>туловище, ноги.   | женщины | 18 - <b>2 балла.</b><br>17 - 8 - <b>1 балл</b> | Выполнение упражнения<br>прекращается, если у<br>испытуемого:<br>происходит касание пола<br>коленями, бедрами,<br>тазом;<br>нарушение прямой линии<br>«плечи-туловище-ноги»;<br>сгибание или прогибание<br>туловища;<br>отсутствие фиксации на<br>0,5 сек и. п. при<br>выполнении упражнения         |

|   |                |   |  |
|---|----------------|---|--|
| <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).</p>   | <p>мужчины</p> | <p>50 - <b>2 балла.</b><br/>49 - 30 - <b>1 балл</b></p>   | <p>Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок:<br/>отсутствие касания локтями бедер (коленей);<br/>отсутствие касания лопатками гимнастического мата;<br/>пальцы разомкнуты «из замка».</p>                     |
|   | <p>женщины</p> | <p>45 - <b>2 балла.</b><br/>44 - 30 - <b>1 балл</b></p>   |  |
| <p>Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.</p>  | <p>мужчины</p> | <p>Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла.</b><br/>Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными ошибками – <b>2 балла.</b></p> | <p>Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики</p>   |
| <p>Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.</p>  | <p>женщины</p> |   |  |
| <p>Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см.<br/>По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения.<br/>При третьем наклоне испытуемый</p> | <p>мужчины</p> | <p>+13 - +6<br/><b>1 балл</b></p>   | <p>Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.</p> |
|   | <p>женщины</p> | <p>+16 - +8<br/><b>1 балл</b></p>   |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|