


Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им.
В.Г. Короленко»



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГГПИ


Я.А. Чиговская-Назарова
Приказ от 26 сентября 2017 г. №103

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Физическая культура

для поступающих на профили Физическая культура и
Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура
и Дополнительное образование (Организация
воспитательной работы), Физическая культура

Пояснительная записка

Вступительное испытание по физической культуре проводится в виде практического контрольного тестирования. Его содержание соответствует программам изучения физической культуры в средней школе.

Абитуриент должен показать уровень физической подготовленности, который проверяется с учетом 5 показателей по скорости, силе, гибкости, ловкости и выносливости. Максимальная оценка за каждый показатель составляет 20 баллов. Минимальное количество баллов, свидетельствующее об успешной сдаче вступительного испытания 60 баллов. Максимальное количество баллов – 100.

Критерии оценки:

Юноши:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м.) / сек.	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9
Кросс (2000 м) / мин.	10.3	10.2	10.1	10.0	09.5	09.4	09.3	09.2	09.1	09.0	08.5	08.4	08.3	08.2	08.1	08.0	07.5	07.4	07.3	07.2
Прыжок в длину с места (см.)	180	185	190	195	200	205	210	215	220	224	228	232	236	240	244	248	252	256	260	264
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Вис (40 сек.)	Вис (50 сек.)	Вис (60 сек.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Тест на гибкость (см.)	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10

Девушки:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м.) / сек.	19.0	18.8	18.6	18.4	18.2	18.0	17.8	17.6	17.4	17.2	17.0	16.8	16.6	16.4	16.2	16.0	15.8	15.6	15.4	15.2
Кросс (1000 м) / мин.	06.0	05.5	05.4	05.3	05.2	05.1	05.0	04.5	04.4	04.3	04.25	04.2	04.15	04.1	04.05	04.0	03.5	03.4	03.3	03.2
Прыжок в длину с места (см.)	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Тест на гибкость (см.)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	5.5	6	7	7.5	8	9	9.5	10	10.5	11	12	13

Примечание: форма одежды - спортивная

