

**Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»**

ПРОГРАММА

**для поступающих в МГГТК АГУ
по специальности: 49.02.01 "Физическая культура"
(экзамен по физической культуре)**



2024 год

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией

Составлена в соответствии
с Государственными требованиями
к минимуму содержания основного
общего образования и примерных
программ по общеобразовательным
предметам

Председатель приемной
комиссии

Директор МГГТК АГУ
Бгуашев А.Б.

Авторы:

Колдина М.Н., зам.директора по УР
Кагазежева М.А., зав.отделением
«Физическая культура и защита в ЧС»
МГГТК АГУ
Теунова Ф.А, методист МГГТК АГУ
Власова И.Е., преподаватель
МГГТК АГУ

Правилами приема в средние профессиональные учебные заведения для поступающих по специальности 49.02.01 «Физическая культура» предусмотрены вступительные испытания по физической культуре, направленные на выявление наличия у поступающих лиц определенных физических качеств.

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку установленного образца в сроки, установленные приемной комиссией.

На вступительных испытаниях абитуриенты выполняют пять видов упражнений согласно нормативным требованиям в один день. Абитуриент должен быть в спортивной форме и спортивной обуви, иметь при себе всё необходимое для плавания в бассейне (плавки/купальник, резиновая шапочка, специальная резиновая обувь, полотенце, мыло).

Каждый вид упражнения оценивается по 20-балльной шкале согласно нормативам (приводятся ниже). Все набранные баллы суммируются.

Результаты сдачи вступительных испытаний по физической культуре оцениваются по зачетной системе, на основе суммы набранных баллов.

Суммарное кол-во баллов	Итоговая оценка за экзамен
0- 54	не зачтено
55 - 64	зачтено
65 - 84	зачтено
85 -100	зачтено

Экзамен по физической культуре проводится в соответствии с расписанием и на другие даты не переносится.

Юноши (на базе 9 классов)

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 100 м (сек)	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,3 и более
2	Прыжок в длину с места (см)	260	250	240	230	220	210	200	199 и менее
3	Подтягивание в весе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	16	14	12	11	10	9	8	7 и менее
4	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	54	52	50	48	44	40	36	35 и менее
5	Плавание 100 м (мин, сек)	1,54	1,56	1,58	2,00	2,02	2,04	2,06	2,08 и более

Девушки (на базе 9 классов)

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 100 м (сек)	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,5 и более
2	Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190	180	170	169 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 ⁰) (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	7 и менее
4	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	44	42	40	38	36	34	32	31 и менее
5	Плавание 100м (мин, сек)	2,04	2,06	2,08	2,10	2,12	2,14	2,16	2,17 и более

Юноши (на базе 11 классов)

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 100 м (сек)	12,8	13,0	13,2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,3 и более
2	Прыжок в длину с места (см)	270	260	250	240	230	220	210	209 и менее
3	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз)	18	16	14	12	10	9	8	7 и менее
4	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
5	Плавание 100 м (мин, сек)	1,54	1,56	1,58	2,00	2,02	2,04	2,06	2,08 и более

Девушки (на базе 11 классов)

№	Вид упражнения (единица измерения)	Баллы							
		20	18	16	14	12	10	8	7
1	Бег 100 м (сек)	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	16,9 и более
2	Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190	180	170	169 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90 ⁰) (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10	8	7 и менее
4	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, ноги прямые, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	46	44	42	40	38	36	34	33 и менее
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2,04	2,06	2,08	2,10	2,12	2,14	2,16	2,17 и более

