

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КОММЕРЦИИ, ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА КГУ»**

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Абитуриенты, допущенные приемной комиссией для поступления на дневное отделение, сдают экзамен по физической подготовке. Экзамен представляет собой выполнение пяти упражнений. К экзамену допускаются лица, имеющие достаточную физическую подготовку, медицинскую справку, спортивную форму и обувь.

Мужчины:

1. Акробатика - 20 баллов
2. Подтягивание в висе на перекладине – 20 баллов
3. Угол на параллельных брусьях– 20 баллов
4. Прыжок в длину с места– 20 баллов
5. Челночный бег 3х10м. – 20 баллов

Женщины:

1. Акробатика– 20 баллов
2. Сгибание рук в упоре лежа– 20 баллов
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – 20 баллов
4. Прыжок в длину с места– 20 баллов
5. Челночный бег 3х10м. – 20 баллов

**Порядок и правила выполнения подтягиваний на перекладине:**

Упражнение «подтягивание» выполняется на перекладине из исходного положения – вис захватом сверху в «замок», не касаясь ногами пола, руки, туловище и ноги выпрямлены, носки ног вместе. При подтягивании необходимо, сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения – подбородок выше перекладины, при этом отклонять голову назад нельзя. Разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках до полного провисания в плечевых суставах и зафиксировать исходное положение не менее чем на 0,5 сек. Подтягивание выполняется каждый раз из неподвижного положения. Запрещено: рывки туловищем и маховые движения ногами; поочередное сгибание и разгибание рук; использование посторонней помощи для остановки раскачивания; сгибание и разведение ног;

отклонение головы назад; опираться подбородком о гриф перекладины. Разрешено: снять обувь; использовать опору для принятия исходного положения перед началом выполнения подтягивания; выполнять подтягивания с ускорением или замедлением; поправлять хват; наносить на ладони магнезию.

### **Порядок выполнения упражнений по акробатике:**

Абитуриент должен знать последовательность выполнения комбинации в полном объеме. На подготовку выполнения упражнения дается 15 секунд. Когда абитуриент готов выполнять упражнение, он должен поднять руку. Из исходного положения упражнение выполняется слитно без задержек, пропусков элементов. За невыполнение элементов снимаются полностью баллы, выполнение с ошибками снимаются десятые балла (баллы).

### **Порядок выполнения упражнения сгибание рук в упоре лежа:**

Исходное положение: туловище прямое, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки (можно с упором). Сгибание рук происходит до касания грудью фишки (высотой 8-10 см). После этого происходит полное выпрямление рук, и фиксация 0,5 сек. Неправильное выпрямление или не касание фишки запрещено.

### **Порядок выполнения упражнения прыжок в длину с места:**

На выполнение дается три зачетных попытки, в результат засчитывается лучшая попытка. При выполнении требуется соблюдать следующие условия: прыжок выполняется без наскока; на линию старта не наступать; выходить после прыжка вперед или в сторону; измерение ведется по последней точке приземления.

### **Порядок выполнения упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)**

Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

## **Порядок выполнения упражнения челночного бега 3x10м**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о пол. По команде «Марш» энергично оттолкнуться от пола впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

## **Порядок выполнения упражнения угол на параллельных брусьях (мужчины):**

Исходное положение: упор на параллельных брусьях. После того, как абитуриент поднимает ноги на  $90^\circ$  и более, включается секундомер и идет отсчет до тех пор, пока ноги не перейдут ниже горизонтальной плоскости. Ноги должны быть прямыми, в коленях не согнуты, носочки оттянуты.

### **Критерии оценивания**

Комиссия оценивает абитуриента по следующим критериям:

- правильность выполнения упражнения
- количественные, временные, качественные характеристики
- техника и амплитуда выполнения упражнения

**Вступительное испытание по гимнастике:  
акробатика, силовые упражнения**

<b>ПРОГРАММА ПО АКРОБАТИКЕ</b>	
<b>ДЕВУШКИ</b>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
<i>И. п. — основная стойка</i>	
- равновесие на правой (левой) - (держать)	2
- приставляя правую (левую), о.с, длинный кувырок вперёд	2
- кувырок вперёд в сед руки вверх	2
- наклон (держать)	2
- перекатом назад, стойка на лопатках (держать)	2
- кувырок назад через плечо, в упор стоя на колене, другая нога - назад	3
- махом одной, упор присев, встать, руки вверх	2
— переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны	3
- приставляя ногу, о.с, прыжок с поворотом на 360°	2

<b>ЮНОШИ</b>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
<i>И. п. — основная стойка</i>	
- боковое равновесие (держать), приставить ногу - о.с	2
- кувырок вперёд в стойку ноги врозь	4
- силой стойка на голове и руках (держать), упор присев	4
- длинный кувырок вперёд в упор присев	2
— выпрямляясь, шаг правой. 2 переворота боком (колесо) в стойку ноги врозь	4
- приставляя правую, с поворотом налево, о.с, кувырок назад	2
- прыжок с поворотом на 360°	2

Таблица перевода результатов выполнения  
контрольных упражнений

ДЕВУШКИ		
БАЛЛЫ	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Наклон туловища вперед девушки (см.)
20	20	+ 14,0
19	19	+ 13,5
18	18	+ 13,0
17	17	+ 12,5
16	16	+ 12,0
15	15	+ 11,5
14	14	+ 11,0
13	13	+ 10,5
12	12	+ 10,0
11	11	+ 9,5
10	10	+ 9,0
9	9	+ 8,0
8	8	+ 7,0
7	7	+ 6,0
6	6	+ 5,5
5	5	+ 4,5
4	4	+ 4,0
3	3	+ 3,5
2	2	+ 3,0
1	1	+ 2,5

Таблица  
перевода результатов выполнения силовых упражнений

**ЮНОШИ**

БАЛЛЫ	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Угол на параллельных брусьях (сек.)
20	20	15,0
19	19	14,5
18	18	14,0
17	17	13,5
16	16	13,0
15	15	12,5
14	14	12,0
13	13	11,5
12	12	11,0
11	11	10,5
10	10	10,0
9	9	9,5
8	8	9,0
7	7	8,0
6	6	7,0
5	5	6,0
4	4	5,0
3	3	4,0
2	2	3,0
1	1	2,0

Вступительное испытание: прыжок в длину с места

Таблица перевода результатов выполнения  
контрольных упражнений

Баллы	Прыжок в длину с места юноши (см)	Прыжок в длину с места девушки (см)
20	255	200
19	253	196
18	251	190
17	248	187
16	245	183
15	240	180
14	236	177
13	234	173
12	228	168
11	225	165
10	220	162
9	210	160
8	205	157
7	195	155
6	190	152
5	180	150
4	175	148
3	170	145
2	165	140
1	155	135

Таблица перевода результатов выполнения  
контрольных упражнений

Баллы	Челночный бег юноши (сек.)	Челночный бег девушки (сек.)
20	7,2	8,4
19	7,3	8,3
18	7,4	8,6
17	7,5	8,7
16	7,6	8,8
15	7,7	8,9
14	7,8	9,0
13	7,9	9,1
12	8,0	9,2
11	8,1	9,3
10	8,2	9,4
9	8,3	9,5
8	8,4	9,6
7	8,5	9,7
6	8,6	9,8
5	8,7	9,9
4	8,8	10,0
3	8,9	10,1
2	9,0	10,2
1	9,1	10,3
0	9,2	10,4

В прыжках в длину с места в случае превышения промежуточного результата, где шаг пять сантиметров и более добавляется 0,5 балла. Превышение должно составлять не менее 3 сантиметров.

**Итоговая оценка по вступительным испытаниям «зачтено» и «не зачтено» рассчитывается как суммарный результат выполнения обязательных пяти упражнений. Абитуриент, получивший суммарный результат за выполнение упражнений менее 60 баллов, считается не прошедшим испытание и выбывает из конкурса с оценкой «не зачтено». Абитуриент, получивший суммарный результат за выполнение упражнений 60 и более баллов, считается успешно прошедшим испытание с оценкой «зачтено».**