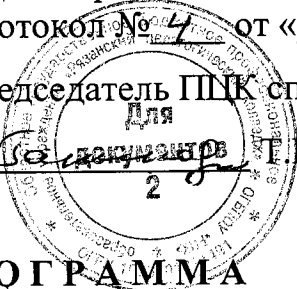


РАССМОТРЕНА на заседании  
ПЦК спортивных дисциплин ОГБПОУ «РПК»  
Протокол № 4 от «05» июня 2018 г.

Председатель ПЦК спортивных дисциплин  
С. Е. Ганина



## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по физической культуре  
для поступающих на специальность 49.02.01 Физическая культура  
на базе основного общего образования

Для определения уровня физической подготовленности абитуриенту необходимо  
выполнить следующие виды испытаний:

Для юношей

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м или 3000 м (по выбору абитуриента)
3. Подтягивание в висе на перекладине

Для девушек

1. Бег 100 м
2. Бег 1000 м или 2000 м (по выбору абитуриента)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

ВИДЫ	Средний показатель физической подготовленности	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м	13,6 сек	15,6 сек
Бег 1000 м	3 мин 30 сек	4 мин 25 сек
Бег 2000 м	-	9 мин 50 сек
Бег 3000 м	11 мин 45 сек	-
Подтягивание в висе (количество раз)	10 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	14 раз

Результаты испытаний переводятся в баллы.

Абитуриент получает зачет при демонстрации уровня физической подготовки в среднем  
за 3 испытания от 80 баллов и выше.

Критерии оценки вступительных испытаний по физической культуре в 2018 г.

Юноши

Бег 100 м							
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
13,1 и меньше	100	13,9	71	14,7	35		
13,2	95	14,0	68	14,8	30		
13,3	90	14,1	65	14,9	25		
13,4	87	14,2	60	15,0	20		
13,5	85	14,3	55	15,1	15		
13,6	80	14,4	50	15,2	10		
13,7	77	14,5	45	15,3	5		
13,8	74	14,6	40	15,4 и больше	1		
Бег 1000 м							
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
3.15 и меньше	100	3.29	81	3.43	67	3.57	17
3.16	98	3.30	80	3.44	66	3.58	15
3.17	96	3.31	79	3.45	65	3.59	13
3.18	94	3.32	78	3.46	60	4.00	11
3.19	92	3.33	77	3.47	55	4.01	10
3.20	90	3.34	76	3.48	50	4.02	9
3.21	89	3.35	75	3.49	45	4.03	8
3.22	88	3.36	74	3.50	40	4.04	7
3.23	87	3.37	73	3.51	35	4.05	6
3.24	86	3.38	72	3.52	30	4.06	5
3.25	85	3.39	71	3.53	25	4.07	4
3.26	84	3.40	70	3.54	23	4.08 и больше	3
3.27	83	3.41	69	3.55	21		
3.28	82	3.42	68	3.56	19		
Бег 3000 м							
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
11.20 и меньше	100	11.44	81	12.03	63	12.22	54
11.21	99	11.45	80	12.04	63	12.23	53
11.22	98	11.46	79	12.05	62	12.24	53
11.23	97	11.47	78	12.06	62	12.25	52
11.24	96	11.48	77	12.07	61	12.26	52
11.25	95	11.49	76	12.08	61	12.27	51
11.26	94	11.50	75	12.09	60	12.28	51
11.27	93	11.51	74	12.10	60	12.29	50
11.28	92	11.52	73	12.11	59	12.30	50
11.29	91	11.53	72	12.12	59	12.35	45
11.30	90	11.54	71	12.13	58	12.40	40
11.32	89	11.55	70	12.14	58	12.45	35
11.34	88	11.56	69	12.15	57	12.50	30
11.36	87	11.57	68	12.16	57	12.55	25
11.38	86	11.58	67	12.17	56	13.00	20
11.40	85	11.59	66	12.18	56	13.05	15
11.41	84	12.00	65	12.19	55	13.10	10
11.42	83	12.01	64	12.20	55	13.15 и больше	5
11.43	82	12.02	64	12.21	54		
Силовая подготовка							
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
12 и больше	100	9	70	6	40	3	15
11	90	8	60	5	30	2	10
10	80	7	50	4	20	1	5

Девушки

Бег 100 м

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
15,1 и меньше	100	15,9	71	16,7	35
15,2	95	16,0	68	16,8	30
15,3	90	16,1	65	16,9	25
15,4	87	16,2	60	17,0	20
15,5	85	16,3	55	17,1	15
15,6	80	16,4	50	17,2	10
15,7	77	16,5	45	17,3	5
15,8	74	16,6	40	17,4 и больше	1

Бег 1000 м

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
4.10 и меньше	100	4.24	81	4.38	67	4.52	17
4.11	98	4.25	80	4.39	66	4.53	15
4.12	96	4.26	79	4.40	65	4.54	13
4.13	94	4.27	78	4.41	60	4.55	11
4.14	92	4.28	77	4.42	55	4.56	10
4.15	90	4.29	76	4.43	50	4.57	9
4.16	89	4.30	75	4.44	45	4.58	8
4.17	88	4.31	74	4.45	40	4.59	7
4.18	87	4.32	73	4.46	35	5.00	6
4.19	86	4.33	72	4.47	30	5.01	5
4.20	85	4.34	71	4.48	25	5.02	4
4.21	84	4.35	70	4.49	23	5.03 и больше	3
4.22	83	4.36	69	4.50	21		
4.23	82	4.37	68	4.51	19		

Бег 2000 м

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
9.30 и меньше	100	9.49	81	10.08	63	10.27	53
9.31	99	9.50	80	10.09	63	10.28	53
9.32	98	9.51	79	10.10	62	10.29	52
9.33	97	9.52	78	10.11	61	10.30	52
9.34	96	9.53	77	10.12	61	10.31	51
9.35	95	9.54	76	10.13	60	10.32	51
9.36	94	9.55	75	10.14	60	10.33	50
9.37	93	9.56	74	10.15	59	10.34	50
9.38	92	9.57	73	10.16	59	10.35	45
9.39	91	9.58	72	10.17	58	10.36	40
9.40	90	9.59	71	10.18	58	10.37	35
9.41	89	10.00	70	10.19	57	10.38	30
9.42	88	10.01	69	10.20	57	10.39	25
9.43	87	10.02	68	10.21	56	10.40	20
9.44	86	10.03	67	10.22	56	10.41	15
9.45	85	10.04	66	10.23	55	10.42	10
9.46	84	10.05	65	10.24	55	10.43	5
9.47	83	10.06	64	10.25	54	10.44 и больше	3
9.48	82	10.07	64	10.26	54		

Силовая подготовка

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18 и больше	100	13	75	8	50	3	25
17	95	12	70	7	45	2	15
16	90	11	65	6	40	1	5
15	85	10	60	5	35		
14	80	9	55	4	30		

Пояснение: По таблице «Критерии оценки вступительных испытаний по физической культуре» результаты по видам деятельности переводим в баллы. Далее складываем баллы и делим на три.