

Приложение №4
к Правилам приема на обучение по
образовательным программам
среднего профессионального
образования в 2026 году,
утвержденным приказом директора
ГБПОУ ЛПК от 30.12.2025 № 491–о/д

**Балльная система оценивания вступительных испытаний при приеме на обучение
по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура**

Количество набранных баллов	Результат вступительного испытания
30 - 50 баллов	Прохождение вступительного испытания
29 - 0 баллов	Не прохождение вступительного испытания

**Задания вступительного испытания (физического испытания) в виде выполнения
практических заданий по гимнастике и легкой атлетике с критериями оценки
при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура**

Практические задания по гимнастике (для юношей)

1. Общая физическая подготовка

Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
12 и более подтягиваний	8 - 11 подтягиваний	4 - 7 подтягиваний	менее 4 подтягиваний

2. Акробатика

Выполнение акробатической комбинации:

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Полуприсед, руки назад («старт пловца»).
3. Прыжком длинный кувырок (вперед) в упор присев.
4. Стойка на голове и руках силой – держать.
5. Опускание силой в упор присев - встать в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

3. Перекладина (низкая)

Выполнение гимнастической комбинации:

1. Исходное положение - вис стоя хватом сверху.
2. Подъем переворотом силой в упор прогнувшись.
3. Соскок махом назад с поворотом на 180° , приземлившись спиной к перекладине, в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

4. Брусья средние

Выполнение упражнения «упор углом» на время. Угол в тазобедренном суставе 90° . Отсчет времени начинается с положения прямого угла. Учитывается качество и длительность выполнения.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
6 и более секунд	4-5 секунд	2-3 секунды	менее 2 секунд

5. Опорный прыжок через козла (любым способом)

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение прыжка без ошибок	Нарушение техники	Грубое нарушение техники	Невыполнение опорного прыжка

Практические задания по гимнастике (для девушек)

1. Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Угол в локтевом суставе 90° .

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
12 и более сгибаний	8 - 11 сгибаний	4 - 7 сгибаний	менее 4 сгибаний

2. Акробатика

Выполнение акробатической комбинации:

1. Исходное положение - основная стойка.
2. Отставляя правую ногу – стойка: ноги врозь, руки вверх.
3. Мост наклоном назад.
4. Поворот в упор присев.
5. Кувырок вперед в упор присев.
6. Встать в основную стойку.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Полное выполнение комбинации	Искажение техники одного из элементов комбинации	Искажение техники двух элементов комбинации	Искажение техники трех и более элементов комбинации

3. Упражнение на пресс

Исходное положение – сидя на гимнастической скамейке, руки в замок за голову, наклон назад.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
46 и более наклонов	38-45 наклонов	32-37 наклонов	менее 32 наклонов

4. Лазанье по канату

Выполнение упражнения «лазанье по канату в 3 приема» на высоту 3 метров.

Учитывается качество выполнения.

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение упражнения без ошибок	Нарушение техники выполнения	Грубое нарушение техники	Невыполнение упражнения

5. Опорный прыжок через козла (любым способом)

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Выполнение прыжка без ошибок	Нарушение техники	Грубое нарушение техники	Невыполнение опорного прыжка

Практические задания по легкой атлетике (для юношей)

Упражнения многоборья	Нормативные требования и баллы				
	5	4	3	2	0
1.Бег 60 метров (секунды)	8,2 и менее	8,3 – 8,8	8,9 – 9,5	9,6 – 10,9	11 и более
2.Кросс: юноши – 1000 метров (минуты, секунды)	3,30 и менее	3,31 – 3,40	3,41 – 3,50	3,51 – 4,25	4,26 и более
3.Прыжки в длину с разбега (метры, сантиметры)	4,35 и более	3,90 – 4,34	3,60 – 3,89	3,00 – 3,59	Менее 3,00
4. Прыжки в высоту с разбега (метры, сантиметры)	1,20	1,15	1,10	1,00	Менее 1,00
5.Метание мяча – масса мяча 150 грамм (метры)	48 и более	45 - 47	40 - 44	30 - 39	Менее 30

Практические задания по легкой атлетике (для девушек)

Упражнения многоборья	Нормативные требования и баллы				
	5	4	3	2	0
1.Бег 60 метров (секунды)	9,0 и менее	9,1 – 9,5	9,6 – 10,0	10,1 – 11,3	11,4 и более
2.Кросс: девушки – 500 метров (минуты, секунды)	1,50 и менее	1,51 – 1,55	1,56 – 2,05	2,06 – 2,25	2,26 и более
3.Прыжки в длину с разбега (метры, сантиметры)	3,80 и более	3,79 – 3,50	3,49 – 3,20	3,19 – 2,50	Менее 2,50
4. Прыжки в высоту с разбега (метры, сантиметры)	1,10	1,05	1,0	0,95	Менее 0,95
5.Метание мяча – масса мяча 150 грамм (метры)	32 и более	31 - 28	27 - 23	22 – 15	Менее 15