

**Перечень и форма проведения вступительных испытаний  
при приеме на обучение в ГАПОУ ТО «ЗСГК»  
в 2018-2019 учебном году**

Вступительные испытания проводятся по следующим специальностям:

1. **Физическая культура.**
2. **Адаптивная физическая культура.**
3. **Педагогика дополнительного образования (в области физкультурно-оздоровительной деятельности).**

**Форма проведения вступительных испытаний:** сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (физических качеств).

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для оценки физической подготовленности (физических качеств)  
поступающих (возраст 15-29 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (сек.)	юноши	8.4 и выше	8.5 и ниже
		девушки	9.6 и выше	9.7 и ниже
2	Бег 1000 м (мин, сек.) юноши Бег 500 м (мин, сек.) девушки	юноши	3.26.0 и выше	3.26.1 и ниже
		девушки	1.52.0 и выше	1.52.1 и ниже
3	Прыжок в длину с места (см)	юноши	230 и выше	229 и ниже
		девушки	180 и выше	179 и ниже
4	Подтягивание на перекладине (раз) юноши, Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) девушки	юноши	12 и выше	11 и ниже
		девушки	24 и выше	23 и ниже
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	юноши	10 и выше	9 и ниже
		девушки	13 и выше	12 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 3 и более из 5	«НЕЗАЧЕТ» по 3 и более из 5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для оценки физической подготовленности (физических качеств)  
поступающих (возраст 30 лет и старше)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Прыжок в длину с места (см)	мужчины	225 и выше	224 и ниже
		женщины	180 и выше	179 и ниже
2	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) женщины	мужчины	7 и выше	6 и ниже
		женщины	10 и выше	9 и ниже

3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	мужчины	5 и выше	4 и ниже
		женщины	7 и выше	6 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 2 и более из 3	«НЕЗАЧЕТ» по 2 и более из 3

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для оценки физической подготовленности (физических качеств)  
поступающих с ограниченными возможностями здоровья по слуху

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (сек.)	юноши	8.7 и выше	8.8 и ниже
		девушки	9.7 и выше	9.8 и ниже
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	юноши	3.30.0 и выше	3.30.1 и ниже
		девушки	4.15.0 и выше	4.15.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для оценки физической подготовленности (физических качеств)  
поступающих с ограниченными возможностями здоровья по зрению

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (с)	юноши	8.8 и выше	8.9 и ниже
		девушки	10.1 и выше	10.2 и ниже
2	Бег 800 м (мин, сек.)	юноши	2.30.0 и выше	2.30.1 и ниже
		девушки	3.15.0 и выше	3.15.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для оценки физической подготовленности (физических качеств)  
поступающих с ограниченными возможностями здоровья (ПОДА)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (с)	юноши	12.0 и выше	12.1 и ниже
		девушки	12.3 и выше	12.4 и ниже
2	Бег 400 м (мин, сек.)	юноши	1.30.0 и выше	1.30.1 и ниже
		девушки	1.52.0 и выше	1.52.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

*Граждане, получившие на вступительных испытаниях итоговый результат «НЕЗАЧЕТ», исключаются из числа претендентов на поступление.*