

«Марийский государственный университет»



М.Н. Швецов

подпись

« 20 »

инициалы, фамилия

2026 г.

ТВОРЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для лиц, поступающих на специальность
49.02.01 Физическая культура

Йошкар-Ола
2026 г.

1. Общие положения

Программа творческого экзамена по физической культуре составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, в соответствии с законодательством Российской Федерации. Программа предназначена для лиц, поступающих на базе основного общего образования, на обучение по программе среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Марийский государственный университет».

Вступительные испытания проводятся в очном формате в соответствии с расписанием, утвержденным ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет». Поступающие для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура должны иметь основную медицинскую группу для занятий физической культурой.

Выполнение вступительных испытаний должно проходить в присутствии медицинского работника, начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи вступительного испытания, их обязанности и права, правила безопасности.

Для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов предоставляется время (не менее 15 минут), возможно проведение разминки в составе группы. Для сдачи нормативов поступающие должны иметь спортивный костюм и спортивную обувь.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культуры и спортом.

Поступающие, получившие неудовлетворительную оценку или не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, к участию в конкурсе не допускаются. Поступающий, не явившийся на вступительные испытания по уважительной причине (наличие подтверждающего документа), допускаются к вступительным испытаниям в другое время.

2. Содержание программы вступительного испытания

Творческий экзамен включает тестирование по физической подготовленности абитуриентов:

- тест на координационные способности и быстроту (челночный бег 3 x 10 метров);
- тест на силу (юноши - подтягивание на перекладине, девушки - поднимание туловища из положения лежа на спине);
- тест на выносливость (девушки - бег на 500 метров, юноши - бег на 1000 метров);
- тест на взрывную силу мышц и координацию (прыжки в длину с места).

Результат всех видов испытаний по физической подготовленности оценивается по 100-бальной шкале.

	Девушки			Юноши		
Контрольные нормативные для поступающих	100	70	40	100	70	40
Бег 500м	1,5	2,00	2,10	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа(1 мин.) на спине (раз)	37	32	27	-	-	-
Бег 1000м (мин)	-	-	-	3,20	3,35	4,00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	-	-	-	12 раз	10 раз	8 раз
Прыжки в длину с места	1,85	1,70	1,60	2,30	2,10	2,00
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,4	9,2	9,5	7,9	8,5	8,7

3. Правила выполнения контрольных упражнений

1. Бег на 500 м, 1000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ног и за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы

подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

4. Правила зачисления

Зачисление производится по результатам творческих испытаний и среднего балла аттестата.

Средний балл аттестата рассчитывается по формуле: фактический средний балл документа об образовании (сумма всех оценок делится на их количество).

Общий балл рассчитывается по формуле: средний балл результатов творческих испытаний плюс средний балл аттестата.