

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.01.2026 19:35:34  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a45df0be7b81d

Сочинский институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

ПРИНЯТО

Ученым советом Института  
протокол № 03-04/8  
28 апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

28 апреля 2025 г.

А.Т. Петенко

## ПОЛОЖЕНИЕ

об организации и проведения вступительного испытания при  
поступлении на программу среднего профессионального образования по  
специальности 49.02.01 Физическая культура

г. Сочи  
2025

## 1 Пояснительная записка

1.1 Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования и в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422.

1.2 Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3 Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.

## 2 Программа вступительного испытания по физической культуре

2.1 Абитуриенты, поступающие в Сочинский институт (филиал) РУДН на программу среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, сдают вступительное испытание в виде сдачи нормативов общефизической подготовки

2.2 В ходе испытаний абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы (Приложение 1).

## 3 Проведение и оценивание вступительного испытания

3.1 На вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

в легкоатлетических видах (бег 800 м, бег 60 м, прыжок в длину с места) и выполнение силового упражнения (юноши – сгибание разгибание рук в висе, девушки – поднимание туловища за 30 сек.).

Практическое испытание проводится в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

3.2 Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов на консультации, размещается на сайте Института и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3 На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

3.4 Перед испытанием по физической культуре проводится консультация.

3.5. На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь и нагрудный номер соответствующие порядковому номеру в списке испытуемых в формате А5.

3.6 Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- соблюдать тишину;
- запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3.7 За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

3.8 На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.9 В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов приемной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов Института.

3.10 Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11 Если абитуриент не явился на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность сдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в Институт.

3.12 Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе.

3.13 Оценка результатов физического испытания проводится согласно показанных результатов, представленных в приложении 1 - для поступающих на базе основного общего образования:

40-80 баллов – зачтено

0-39 баллов – не зачтено.

3.14 Если абитуриент имеет по результатам физического испытания незачёт, то он не допускается к конкурсному отбору.

3.15 Приемная комиссия в праве принять решение об освобождении от сдачи контрольных испытаний абитуриентов с получением максимальных баллов, имеющих спортивные звания (МС) и спортивные разряды (КМС, 1 спортивный разряд взрослый, 2-3 взрослый спортивный разряды, второй взрослый разряд, подтвержденные официальными документами):

- Мастер Спорта - удостоверение или приказ Министерство спорта РФ;

- КМС и 1взрослый разряд - приказ органа исполнительной власти (Министерство спорта региона);

- Второй и третий спортивные разряды – приказ органов местного самоуправления муниципальных районов и городских округов о присвоении.

Явка на прохождение испытаний обязательна для всех абитуриентов.

4. Пояснения к выполнению практических испытаний

Бег 60 м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - по желанию. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

Бег 800 м (юноши, девушки)

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют все вместе в одном забеге. Оценивается время преодоления дистанции. Данный тест характеризует выносливость абитуриента.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Испытание выполняется с места в специальном секторе для прыжков в длину. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту дается две попытки, лучшая - идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. Данный тест проводится в соответствии с действующими правилами соревнований в данном виде и характеризует скоростно-силовые качества.

Поднимание туловища (девушки)

Исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары: один из партнёров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники вступительных испытаний меняются местами.

Юноши				Баллы	Девушки			
Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (м,см)	Бег 60 м (сек)	Бег 800 м (мин. сек)		Бег 60 м (сек)	Бег 800 м (мин.сек)	Прыжок в длину с места (м,см)	Поднимание туловища (раз)
2	180	10,3	3,35	1	11,3	4,40	135	15
		10,2	3,32	2	11,2	4,35		
4	185	10,1	3,29	3	11,1	4,30	140	
		10,0	3,26	4	11,0	4,25		16
6	190	9,9	3,23	5	10,9	4,20	145	
		9,8	3,21	6	10,8	4,15		17
8	195	9,7	3,19	7	10,7	4,10	150	
		9,6	3,16	8	10,6	4,5		18
10	200	9,5	3,13	9	10,5	4,0	160	
		9,4	3,10	10	10,4	3,55		19
12	205	9,3	3,07	11	10,3	3,50	165	
		9,2	3,04	12	10,2	3,45		20
14	210	9,1	3,01	13	10,1	3,40	170	
		9,0	2,58	14	10,0	3,35		21
16	215	8,9	2,55	15	9,9	3,30	180	
		8,8	2,52	16	9,8	3,25		22
18	220	8,7	2,49	17	9,7	3,20	185	
		8,6	2,46	18	9,6	3,15		23
		8,4	2,43	19	9,4	3,10		
20	230	8,0	2,40	20	9,0	3,0	190	25