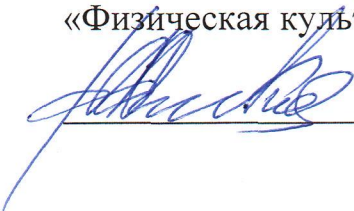


СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»

Рассмотрено на заседании кафедры
«Физическая культура и спорт»
протокол № 10-07/07 от 19.02.2021
Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»


к.п.н. Ю.И.Куликов

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
Сочинского института (филиала) РУДН
Протокол №03-04/14 от 29 марта 2021

ПРОГРАММА
физического испытания
для поступающих на программы среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего
образования (9 классов) очная форма обучения

Основные положения

Вступительные испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов) очная форма обучения проводятся в соответствии с 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, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.2013 года № 1422.

Физическое испытание проводится в форме тестирования общей физической подготовки поступающих и проходит в 1 этап

- Бег 100 м
- Прыжок в длину с места
- Поднимание туловища за 1 мин
- Сгибание-разгибание рук кол-во раз
- Бег 600 м девушки
- Бег 800 м юноши

Нормативы по общей физической подготовки разработаны на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644) с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Условия выполнения видов испытаний

1. В беге на 100 м применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Исполняются три попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания пятками ног или любой частью тела. В зачет идет лучшая из попыток.

3. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, ноги закреплены. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту. Верхняя часть туловища должна касаться пола при положении лежа и достигать вертикали при положении сидя.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количество раз. Переместитесь в горизонтальное положение и упритесь прямыми руками в пол. Все тело должно образовывать прямую линию. Согните руки и опуститесь вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

5. Бег 600 м. (девушки). В беге на средние расстояния применяется высокий старт. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак. По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. Каждый стартует по своей дорожке, переход на 1 дорожку разрешен после первого виража. Финиш осуществляется по 1 дорожке

6. Бег 800 м. (юноши) В беге на средние расстояния применяется высокий старт. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак. По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. Каждый стартует по своей дорожке, переход на 1 дорожку разрешен после 150 метров. Финиш осуществляется по 1 дорожке .

Итоговая сумма баллов переводится в итоговую оценку по системе «зачет/незачет».

«Зачет» за физическое испытание получают абитуриенты, набравшие итоговую сумму +2,5 и более баллов.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ» В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 800 м (мин.,с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук кол-во раз		Бег 600 м (мин.,с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук кол-во раз
2:10,0 и	13.4 и>	220 и>	56 и>	42	1	1:50,5 и>	16.0 и>	200 и>	56 и>	20 и >
2:14,0-2:10,1	13.5-13.6	216-219	52-55	38-42	0,9	1:52,0-1:50,6	16.1-16.2	199-196	52-55	18-19
2:17,0-2:14,1	13.7-13.8	215-212	48-51	34-38	0,8	1:57,0-1:52,1	16.3-16.4	195-191	48-51	16-17
2:23,0-2:17,1	13.9-14.0	211-208	44-47	30-34	0,7	2:02,0-1:57,1	16.5-16.6	190-187	44-47	14-15
2:30,0-2:23,1	14.1-14.2	207-204	40-43	26-30	0,6	2:07,0-2:02,1	16.7-16.8	186-182	40-43	12-13
2:37,0-2:30,1	14.3-14.4	203-199	36-39	22-26	0,5	2:12,0-2:07,1	16.9-17.0	181-177	36-39	10-11
2:43,0-2:37,1	14.5-14.6	198-194	32-35	19-22	0,4	2:17,0-2:12,1	17.1-17.2	176-172	32-35	8-9
2:50,0-2:43,1	14.7-14.8	193-189	28-31	15-19	0,3	2:22,0-2:17,1	17.3-17.4	171-167	28-31	6-7
2:57,0-2-50,1	14.9-15.0	188-184	24-27	12-15	0,2	2:27,0-2:22,1	17.5-17.6	167-164	24-27	5-6
2:58,0-2:57,1	15.1-15.2	183-180	20-23	9-12	0,1	2:32,0-2:27,1	17.7-17.8	164-161	20-23	3-4
2:58,1 и <	15.3 и <	179 и <	19 и <	8 и <	0	2:32,1 и <	17.9 и <	160 и <	19 и <	1-2 и <

Итоговая оценка (зачет/ незачет) рассчитывается по сумме 5 нормативов: зачет 2,5 балла и выше.