

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра спортивного совершенствования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИСТиС


В.В. Эрлих

« » 2025 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
Форма обучения: очная, заочная

Разработчик программы:

Зав.кафедрой СС


Аминов А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3
2	Условия проведения вступительного испытания	3
3	Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по общей физической подготовке	4
4	Таблица нормативов	6

1. Общие положения

1) Вступительное испытание по дисциплине «Общая физическая подготовка» для поступающих на направление подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура состоит из комплекса нормативов по общей физической подготовке (спортивные упражнения), определённого отдельно для юношей и девушек (таблица 1). Результаты, показанные в каждом нормативе, переводятся в баллы в соответствии с данной таблицей.

2) Абитуриентам предложены семь видов нормативов, из которых они могут выбрать и сдать любое количество нормативов, но не менее трех.

3) Баллы, начисленные за каждый норматив в соответствии с полученными результатами, суммируются. В зачет берется три норматива с высшими баллами.

4) Максимально возможный балл за вступительное испытание – 100 б. Минимально возможное значение балла, при котором абитуриент может быть допущен к конкурсу (зачислению) – 30 б. При выполнении нормативов свыше 100 баллов, заносится максимальная оценка 100 б.

5) Преподаватель, проводящий вступительное испытание, фиксирует результаты абитуриента в отдельном протоколе, в котором проставляются баллы за каждое выполненное упражнение и суммарный балл. На основании этого протокола заполняется экзаменационная ведомость, в которую заносится оценка по 100-балльной шкале за вступительное испытание.

6) Протокол проведения вступительного испытания с результатами выполнения упражнений и экзаменационная ведомость по окончании экзамена сдаются в приёмную комиссию.

7) Для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья виды испытаний устанавливаются в зависимости от имеющихся ограничений.

2. Условия проведения вступительного испытания

1) Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в дни, определённые утверждённым расписанием вступительных испытаний вуза.

2) Пересдача вступительного испытания по физической культуре в другие дни не допускается.

3) Местом для проведения вступительного испытания по общей физической подготовке является легкоатлетический манеж Учебно-спортивного комплекса ЮУрГУ (ул.Сони Кривой 60, 4 этаж).

3. Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по общей физической подготовке

Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса

фиксируется 1-2 сек. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Подъем туловища из положения лежа на спине. Выполняется лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, и закреплены. Руки за головой. Упражнение считается выполненным при касании коленей локтями. Время выполнения упражнения 1 мин.

Прыжок в длину с места. Выполняется от стартовой линии толчком двух ног. Три попытки, в зачет идет наилучший результат. Расстояние измеряется по крайней точке.

Бег на 500 и 1000 метров. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Стрельба из электронного оружия. Производится 3 пробных и 5 зачетных выстрелов из положения сидя. Расстояние до мишени 10 метров. Время на стрельбу – 10 мин.

В процессе сдачи испытаний абитуриенты обязаны:

- без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места выполнения испытания;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом медицинскому работнику и преподавателю-экзаменатору;
- проявлять дисциплинированность, беспрекословно выполнять команды преподавателя-экзаменатора.

Таблица 1

Таблица пересчета результатов, показанных в отдельных видах нормативов

Баллы	Подтягивание из виса на высокой перекладине		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подъём туловища из положения лежа на спине (за 60 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Легкоатлетический бег (м,с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Стрельба из «электронного оружия» (5 выстрелов)
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
34	17	20	60	30	60	60	280	220	3.05	1.36	14	18	40		
33	-	-	59	29	59	59	278	218	3.06	1.37	-	-	39		
32	16	19	58	28	58	58	276	216	3.07	1.38	13	17	38		
31	-	-	57	27	57	57	274	214	3.08	1.39	-	-	37		
30	15	18	56	26	56	56	272	212	3.09	1.40	12	16	36		
29	-	-	55	25	55	55	270	210	3.10	1.41	-	-	35		
28	14	17	54	24	54	54	268	208	3.11	1.42	11	15	34		
27	-	-	53	23	53	53	266	206	3.12	1.43	-	-	33		
26	13	16	52	22	52	52	264	204	3.13	1.44	10	14	32		
25	-	-	51	21	51	51	262	202	3.14	1.45	-	-	31		
24	12	15	50	20	50	50	260	200	3.15	1.46	9	13	30		
23	-	-	49	19	49	49	258	198	3.16	1.47	-	-	29		
22	11	14	48	18	48	48	256	196	3.17	1.48	8	12	28		
21	-	-	47	17	47	47	254	194	3.18	1.49	-	-	27		
20	10	13	46	16	46	46	252	192	3.19	1.50	7	11	26		
19	-	-	45	15	45	45	250	190	3.20	1.51	-	-	25		
18	9	12	44	14	44	44	248	188	3.21	1.52	6	10	24		
17	-	-	43	13	43	43	246	186	3.22	1.53	-	-	23		
16	8	11	42	12	42	42	244	184	3.23	1.54	5	9	22		
15	-	-	41	11	41	41	242	182	3.24	1.55	-	-	21		
14	7	10	40	10	40	40	240	180	3.25	1.56	4	8	20		
13	-	-	39	9	39	39	238	178	3.26	1.57	-	-	19		
12	6	9	38	8	38	38	236	176	3.27	1.58	3	7	18		
11	-	-	37	7	37	37	234	174	3.28	1.59	-	-	17		
10	5	8	36	6	36	36	232	172	3.29	1.60	2	6	16		
9	-	-	35	5	35	35	230	170	3.30	1.61	-	-	15		
8	4	7	34	4	34	34	228	168	3.31	1.62	1	5	14		
7	-	-	33	3	33	33	226	166	3.32	1.63	-	-	13		

6	3	6	32	2	32	32	224	164	3.33	1.64	-	4	12
5	-	5	31	1	31	31	222	162	3.34	1.65	-	-	11
4	2	4	30	-	30	30	220	160	3.35	1.66	-	3	10
3	-	3	29	-	29	29	218	158	3.36	1.67	-	-	9
2	1	2	28	-	28	28	216	156	3.37	1.68	-	2	8
1	-	1	27	-	27	27	214	154	3.38	1.69	-	-	7