

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»  
приемная комиссия

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной работе

О.Г. Приходько

«10» 01 2025 г.



ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания  
творческой и профессиональной направленности  
для поступающих на обучение по образовательной программе  
среднего профессионального образования  
«Педагогическое образование  
(направленность/профиль: физическая культура)»  
по предмету

общая физическая подготовка

(наименование предмета)

Новокузнецк  
2025

## **1. Цель вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится с целью выявить наличие у поступающих лиц определенных качеств, необходимых для освоения образовательной программы.

## **2. Форма и структура вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится как спортивное многоборье и включает

5 упражнений:

1. Бег – 100 м
2. Прыжки в длину с места
3. Бег – 1000 м
4. Силовой тест
5. Наклон вперед из положения стоя.

## **3. Шкала оценивания и минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания**

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах, сумма набранных баллов в пяти видах многоборья является основанием для выставления итоговых баллов за прохождение вступительного испытания (таблица 1, 2).

Поступающие на обучение вправе предоставить сведения о спортивных достижениях, результаты которых учитываются при сдаче вступительного испытания. Учет званий за спортивные успехи осуществляется только в том случае, если в заявлении абитуриент указал данную информацию и предоставил подтверждающие документы. Абитуриенты, имеющие спортивное звание ЗМС, МСМК, МС России, автоматически набирают 100 баллов и освобождаются от сдачи вступительного испытания. Вступительное испытание считается не пройденным (выполненным на «неудовлетворительно»), если абитуриент получил суммарно менее 40 баллов.

Таблица 1 - Нормативы для поступления (женщины)

№	Наименование	Возраст	Балл																				
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Прыжок в длину с места (см)	17-29	200	195	190	185	182	180	177	175	173	170	167	165	163	160	158	155	152	150	147	145	менее 145
		30-39	190	185	180	175	170	165	160	157	155	152	150	148	145	143	140	137	135	133	130	125	менее 125
		40+	170	168	165	162	160	157	155	152	150	148	145	142	140	137	135	132	130	128	125	120	менее 120
2	Силовой тест (количество раз)	17-29	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
		30-39	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
		40+	15	14	14	13	13	12	12	12	11	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи-см)	17-29	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		30-39	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
		40+	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6
4	Бег 100 м (сек.)	17-29	15.6	16.0	16.3	16.7	17.0	17.4	17.7	18.0	18.2	18.5	18.7	19.1	19.4	19.7	20.0	20.3	20.7	21.0	21.2	21.5	более 21.5
		30-39	17.0	17.3	17.7	18.0	18.2	18.6	19.0	19.3	19.7	20.1	20.5	20.8	21.2	21.6	22.0	22.3	22.5	22.8	23.2	23.5	более 23.5
		40+	17.6	18.0	18.3	18.6	19.0	19.4	19.7	20.1	20.4	20.8	21.1	21.4	21.7	22.0	22.3	22.6	22.9	23.3	23.7	24.0	более 24.0
5	Бег 1000 м (мин., сек.)	17-29	3.40	3.43	3.47	3.50	3.54	3.58	4.03	4.06	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.44	4.55	5.00	5.10	5.10	более 5.10
		30-39	4.00	4.04	4.10	4.20	4.25	4.31	4.35	4.43	4.50	4.56	5.05	5.15	5.25	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	более 6.30
		40+	4.30	4.36	4.45	4.52	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.00	6.15	6.25	6.36	6.45	7.00	7.10	7.20	7.35	7.45	более 7.45

Таблица 2 - Нормативы для поступления (мужчины)

№	Наименование	Возраст	Балл																					
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
1	Прыжок в длину с места (см)	17-29	250	248	245	242	240	238	235	232	230	228	225	220	215	210	205	200	197	195	192	190	менее 190	
		30-39	240	237	235	233	230	227	225	223	220	217	215	210	205	200	195	190	188	183	180	180	менее 180	
		40+	230	227	225	222	220	218	215	212	210	208	205	200	195	190	185	180	177	172	170	170	менее 170	
2	Силовой тест (количество раз)	17-29	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6				4					0	
		30-39	12		11		10		9		8		7		6				4					0
		40+	10		9		8		7		6		5		4				2					0
3	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи-см)	17-29	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	
		30-39	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										-4
		40+	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5						-8
4	Бег 100 м (сек.)	17-29	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	более 16.8	
		30-39	14.2	14.3	14.4	14.6	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	более 17.8	
		40+	15.6	15.7	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	18.0	18.2	18.4	18.6	18.8	19.0	19.2	более 19.2	
5	Бег 1000 м (мин., сек.)	17-29	3.00	3.04	3.08	3.10	3.12	3.16	3.20	3.25	3.30	3.34	3.40	3.45	3.52	3.58	4.04	4.12	4.20	4.28	4.40	5.00	более 5.00	
		30-39	3.30	3.35	3.40	3.46	3.50	3.55	4.00	4.10	4.16	4.22	4.30	4.35	4.40	4.46	4.54	5.00	5.10	5.20	5.25	5.35	более 5.35	
		40+	4.20	4.28	4.35	4.44	4.50	4.56	5.02	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	более 7.10	

## **4 Содержание вступительного испытания (описание упражнений)**

### **4.1 Прыжок в длину с места (см)**

Тест позволяет оценить уровень скоростно-силовых способностей (взрывной силы мышц нижних конечностей). Тест выполняется на специально размеченной площадке с твердым покрытием. Исходное положение – стоя (ступни параллельно, носки на линии старта). Заступать за линию отталкивания не разрешается. Приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат фиксируется по ближайшей точке касания к месту отталкивания любой частью тела с точностью до 1 см. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Испытуемому дается три попытки подряд. Оценивается лучший результат.

### **4.2 Силовой**

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

#### **Мужчины**

Подтягивание на высокой перекладине из вися. Упражнение начинается с момента принятия веса, в котором тело должно быть максимально выпрямлено, руки и ноги прямые, носки ног вытянуты, руки удерживают гриф перекладины хватом сверху. Приход в вис может быть выполнен как самостоятельно, так и с помощью ассистента. По команде «Можно!» участник из этого положения подтягивается до момента пересечения подбородком оси снаряда и касания грифа грудью, после чего переходит плавный переход в вис. Запрещается сгибать ноги в коленных суставах, делать махи ногами и рывки. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2-х секунд, или же если не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Если попытка выполнена неправильно, судья произносит «Не считать!». Результат оценивается по сумме количественных показателей контрольного испытания. Испытуемому даётся одна попытка.

#### **Женщины**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение начинается с момента принятия упора лежа, в котором тело должно быть максимально выпрямлено, руки и ноги прямые, ступни вместе и не фиксированы. Производится максимальное число сгибаний и разгибаний рук (локти в сторону). Отжимание должно выполняться без применения дополнительных сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах. Если попытка выполнена неправильно, судья произносит «Не

считать!». Результат оценивается по сумме количественных показателей контрольного испытания. Испытуемому даётся одна попытка.

### **4.3 Наклон вперед из положения стоя**

Тест позволяет оценить уровень активности гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Абитуриент должен быть в спортивной форме, позволяющей экзаменаторам определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье абитуриент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Лучший результат-максимально возможная цифра, до которой дотянется участник, засчитывается по кончикам третьих пальцев рук с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры ниже скамейки, и со знаком «-», если пальцы не достали до уровня скамейки. Испытуемому даётся одна попытка.

### **4.4 Бег 100 м. (сек.)**

Позволяет оценить уровень быстроты и скорости движений, проводится по правилам соревнований. Бег выполняется с низкого старта. По команде «на старт!» бегун принимает положение низкого старта с использованием стартовых колодок. По команде «внимание!» бег плавно поднимает таз немного выше уровня плеч, притом нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша. По команде «марш!» бегун посылает тело вперед – вниз начинает движение. Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия. Во время бега по дистанции туловище сохраняет небольшой наклон вперед. Финишную линию пробегают с полной скоростью без специальных бросков и прыжков. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 0,1 сек. Участнику даётся одна попытка.

### **4.5 Бег 1000 м (мин. сек.)**

Тест позволяет оценить уровень общей скоростной выносливости проводится по правилам соревнований. Бег выполняется с высокого старта, при этом сильнейшая нога

ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед, и общий центр тяжести находится над носком. Вторая нога отставлена на 10-15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она согнута в коленном суставе и упирается носком в дорожку. Стопы параллельны. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед, а другая назад (разноименно с ногами). По команде «Марш!» бегун начинает беговые движения. При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону. При финишировании наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 1 сек. Участнику даётся одна попытка.

Составитель:

Директор ССК «Металлург-Университет»



Т.Ю. Серкова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического культуры и спорта, протокол № 5 от 09.01.2025г.

И.о. зав.кафедрой ФКиС



В.Е. Хомичева