

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС КГУФКСТ

от «15» февраля 2018 г.

протокол № 1

Председатель НМС профессор

А.А. Тарасенко

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета
КГУФКСТ

от «21» февраля 2018 г.

Протокол № 2

Председатель Ученого совета,
ректор, профессор

С.М. Ахметов

ПРОГРАММА

Физического испытания

для поступающих на программу среднего профессионального образования
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
на базе среднего общего образования (11 классов)
(очная форма обучения)

Директор Училища (техникума)
олимпийского резерва



А.Н.Москаленко

Краснодар
2018

1. Основные положения

Вступительные испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура 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 Министерством образования и науки Российской Федерации, Приказом № 1422 от 30.12.2013 года.

Физическое испытание проводится в форме тестирования общей физической подготовленности поступающих (приложение №1) и оценки уровня специальной физической подготовленности по соответствующим критериям (приложение №2).

Нормативы по общей физической подготовки разработаны на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Приложение №1. Оценка требования общей физической подготовленности в ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

Велоспорт-шоссе	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	14.0	14.2	14.4	14.6	15.0	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					25	22	20	15	10

Гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.0	13.25	13.5	13.75	14.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10

Дзюдо, самбо	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	14.0	14.25	14.5	14.75	15.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140	170	160	150	140	130
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10

Легкая атлетика	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м с высокого старта (с)	7.6	8.0	8.5	9.0	9.5	8.7	9.1	9.6	10.1	10.6
Прыжок в длину с места (см)	280	260	240	220	190	250	230	210	190	180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10

Плавание	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	165	160	170	160	150	145	140
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7	6	5	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					20	16	12	10	8
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60

Бокс и спортивная борьба	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.8	14.4	14.8	15.2	15.6	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	170	160	190	180	170	160	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10

Гимнастические виды	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	3.6	3.8	4.0	4.2	4.5	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	170	160	180	170	160	150	140
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	21	18	14	10	5	14	11	9	7	5

Спортивные единоборства	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.2	13.5	13.7	14.2	14.5	14.3	14.6	14.9	15.2	15.5
Прыжок в длину с места (см)	260	240	220	200	190	215	195	175	165	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	15	12	10	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10

Фехтование	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м с высокого старта (с)	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190	200	195	190	185	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	16	14	12	10	8

Игровые виды спорта	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 15 м с высокого старта (с)	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0
Прыжок в длину с места (см)	250	230	210	200	190	210	200	190	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	16	14	12	10	8

Тяжелая атлетика	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	14.0	14.25	14.5	14.75	15.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	160	150	200	180	160	150	140
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	9	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					18	16	14	12	10

Для абитуриентов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (инвалиды с поражением нижних конечностей и колясочники)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Жим штанги лежа на максимальный вес (кг) на горизонтальной скамье	46	38	30	22	20	32	27	21	17	15
Жим штанги лежа вес 15 кг (кол-во)	25	17	11	7	5	19	13	7	3	2
Бросок мяча вперед сидя из-за головы вес 1 кг (см)	340	320	300	260	240	300	270	240	210	190

Для абитуриентов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бросок мяча вперед из-за головы вес 1 кг (см)	330	310	280	260	240	280	260	230	210	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	21	13	9	7	5	17	13	9	7	5
Прыжок в длину (см)	180	140	100	85	75	130	100	80	70	60

Для абитуриентов-инвалидов (ампутанты верхних конечностей)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	8.4	8.9	9.4	9.6	9.8	9.6	10.1	10.6	10.8	11.1
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	21	16	15	14	23	18	13	11	9
Прыжок в длину с места (см)	236	211	186	176	170	196	171	154	149	145

Для абитуриентов-инвалидов (спорт слепых)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	9.1	9.5	9.9	10.2	10.5	10.2	10.6	11.0	11.4	11.6
Подтягивание (кол-во раз) – юноши Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) – девушки	6	5	4	3	2	20	17	13	10	8
Прыжок в длину с места (см)	221	201	186	180	170	186	166	151	146	140

Для абитуриентов-инвалидов (спорт глухих)

Для абитуриентов-инвалидов (спорт глухих) нормативы определены в соответствии с принадлежностью к виду спорта.

Общий результат (оценка) за тестирование общей физической подготовленности определяется суммой оценок за три теста, деленное на три, с округлением до целых, далее:

- оценка «5» - 50 баллов
- оценка «4» - 40 баллов
- оценка «3» - 30 баллов
- оценка «2» - 20 баллов
- оценка «1» - 10 баллов

Условия выполнения видов испытаний

1. Бег (на) 100 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Бег (на) 15 м. с высокого старта проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
3. Бег (на) 20 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
4. Подтягивание на перекладине. Поступающий принимает положение виса хватом сверху (в некоторых случаях с помощью экзаменатора). Необходимо подтянуться непрерывным движением вверх так, чтобы подбородок оказался над перекладиной, зафиксировать данное положение. Опуститься в вис.

Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать в видимое положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, касаться земли, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

5. 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.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 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.

7. Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол». Поступающий принимает положение вися, держась за перекладину, свободно вытянув ноги вниз. Необходимо сделать нужное количество поднятий прямых ног максимально до горизонтального положения.

8. Жим штанги лежа на количество раз и на максимальный вес выполняется на горизонтальной скамье. При выполнении жима руки должны быть выпрямлены в локтях.

9. Бросок мяча вперед, в положении сидя из-за головы мячом весом 1 кг, выполняется двумя руками.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях на количество раз. Упритесь прямыми руками в пол, согните руки и опуститесь вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Вернитесь в исходное положение.

11. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, ноги закреплены. Упражнение выполняется на количество раз за 30 секунд. Верхняя часть туловища должна касаться пола при положении лежа и достигать вертикали при положении сидя.

12. Бег 60 м (спорт слепых), в случае необходимости абитуриенту предоставляется «лидер».

**Приложение №2. Оценка уровня специальной физической
подготовленности поступающих в Училище (техникум)
олимпийского резерва КГУФСКТ**

Критериями оценки уровня специальной физической подготовленности поступающих в Училище (техникум) олимпийского резерва КГУФСКТ являются:

а) Вхождение в состав сборных команд региона, России по видам спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (подтвержденное документально) за последние 2 года:

1. Члены сборных команд России:

- основной состав – 50 баллов,
- юниорский состав – 45 баллов,
- юношеский состав – 40 баллов;

2. Члены сборных областей, краев, республик:

- основной состав – 40 баллов,
- юниорский состав – 35 баллов,
- юношеский состав – 30 баллов;

3. В игровых видах спорта:

- нахождение в составе спортивного клуба, входящего в состав высшей лиги страны – 40 баллов,
- нахождение в составе спортивного клуба, входящего в состав I лиги страны – 30 баллов;

4. Вхождение в состав сборных команд региона, России по не олимпийским видам спорта за последние 2 года:

4.1. Члены сборных команд России:

- основной состав – 45 баллов,
- юниорский состав – 40 баллов,
- юношеский состав – 35 баллов;

4.2. Члены сборных областей, краев, республик:

- основной состав – 35 баллов,
- юниорский состав – 30 баллов,
- юношеский состав – 30 баллов;

б) Лучший результат выступления спортсменов на краевых, региональных, всероссийских и международных соревнованиях в видах спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (подтвержденное документально) за последние 2 года:

- Чемпионат, Первенство Мира, Европы:
 - 1-6 место – не более 70 баллов,
- Чемпионат России: - 1-3 место – 55 баллов,
 - 4-8 место – 45 баллов,
- Первенство России – 1-3 место - 40 баллов,
 - 4-6 место – 35 баллов,
- Чемпионат Федеральных округов – 1- 6 место – 40 баллов,
- Чемпионат Республик, краев и областей – 1- 3 место – 40 баллов,
- Первенство Федеральных округов – 1 - 6 место – 35 баллов,

- Первенство Республик, краев и областей – 1 - 3 место – 30 баллов.
- Лучшего результата выступления спортсменов на краевых, областных, республиканских, территориальных, Всероссийских и международных соревнованиях по не олимпийским видам спорта за последние 2 года:
 - Чемпионат, Первенство, Кубок Мира, Европы – 1-6 место – 50 баллов,
 - Чемпионат России – 1-3 место – 45 баллов,
4-8 место – 40 баллов,
 - Первенство России – 1-3 место – 40 баллов,
4-6 место – 35 баллов,
 - Чемпионат Федеральных округов – 1-6 место – 35 баллов,
 - Чемпионат Республик, краев, областей – 1-3 место – 35 баллов,
 - Первенство Федеральных округов – 1-6 место – 35 баллов,
 - Первенство Республик, краев, областей – 1-3 место – 30 баллов.

Итоговая сумма баллов за физическое испытание определяется сложением баллов: за общую физическую подготовленность и за специальную физическую подготовленность.

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

«Зачет» за физическое испытание получают абитуриенты имеющие итоговую сумму 100 и более баллов.