

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНЫ

решением Учёного совета КГУФКСТ
от 19 февраля 2025 г., протокол № 2

Председатель Ученого совета,
ректор, профессор



 С.М.Ахметов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
на программы среднего профессионального образования
в Училище (техникум) олимпийского резерва

Краснодар 2025

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура, очная форма обучения проводится 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 учитывает два показателя:

1. Общую физическую подготовленность поступающих и проводится в форме сдачи спортивных нормативов (тестов).

2. Специальную спортивную подготовленность.

Баллы, полученные за 1 и 2 показатель суммируются и выставляется итоговый балл. Максимально возможное итоговое количество баллов за испытание «Физическое испытание» - 5 баллов (складывается сумма баллов за общую физическую подготовленность и специальную спортивную подготовленность).

Поступающий не имеющий спортивной специализации или имеющий специализацию спортивной подготовки по иному виду спорта, не указанному в перечне спортивных нормативов общей физической подготовленности, может самостоятельно выбрать по какому виду спорта из предложенных будет осуществляться прием вступительных испытаний.

Действующие спортсмены: члены сборных команд Российской Федерации; имеющие звание заслуженный мастер спорта; мастер спорта международного класса; мастер спорта – не сдают общую физическую подготовленность (засчитывается 3 балла).

К сдаче вступительного испытания допускаются лица, которые согласно приказу Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года №1144 - н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» представили в приемную комиссию необходимые медицинские документы.

Нормативы по общей физической подготовленности 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.

1. Оценка результатов общей физической подготовленности поступающих в Училище (техникум) олимпийского резерва

Гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 100 м (с)	≤14.0	14.3-14.1	14.5-14.4	14.9-14.6	≥15.0	≤14.5	14.95-14.6	15.20-15.0	15.45-15.25	≥15.5
Прыжок в длину с места (см)	≥220	215-219	210-214	201-209	≤200	≥200	181-199	171-180	161-170	≤160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥13	11-12	9-10	7-8	≤6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					≥26	19-25	16-20	11-15	≤10

Легкая атлетика	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 60 м с высокого старта (с)	≤7.9	8.4-8.0	8.9-8.5	9.4-9.0	≥9.5	≤9.2	9.5-9.1	10.0-9.6	10.5-10.1	≥10.6
Прыжок в длину с места (см)	≥236	231-235	226-230	216-225	≤215	≥215	214-209	200-191	190-189	≤185
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥13	11-12	9-10	7-8	≤6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					≥26	19-25	16-20	11-15	≤10

Индивидуальные виды (плавание, стрельба и т.д.)	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 20 м (с)	≤3.7	3.8-3.9	4.0-4.1	4.2-4.4	≥4.5	≤4.4	4.5	4.6	4.7	≥4.8
Прыжок в длину с места (см)	≥220	215-219	210-214	201-209	≤200	≥200	191-199	184-190	181-185	≤180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥13	11-12	9-10	7-8	≤6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					≥17	13-16	11-12	9-10	≤8

Гимнастические виды	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 20 м (с)	≤3.7	3.8-3.9	4.0-4.1	4.2-4.4	≥4.5	≤4.4	4.5	4.6	4.7	≥4.8
Прыжок в длину с места (см)	≥196	191-195	186-190	181-185	≤180	≤176	171-175	166-170	161-165	≤160
Поднимание ног из виса на	≥23	21-22	16-	11-15	≤10	≥14	12-13	11	10	≤9

гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)			20							
---	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные единоборства	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 100 м (с)	≤14.1	14.3-14.2	14.5-14.4	14.9-14.6	≥15.0	≤14.7	14.95-14.75	15.1-15.0	15.4-15.2	≥15.5
Прыжок в длину с места (см)	≥216	211-215	206-210	201-205	≤200	≥196	191-195	186-190	181-185	≤180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≤19	17-18	15-16	13-14	≤12	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					≥26	23-25	21-22	19-20	≤18

Игровые виды спорта	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
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)	≥231	221-230	211-220	201-210	≤200	≥196	191-195	186-190	181-185	≤180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	≥19	17-18	15-16	13-14	≤12	≥15	13-14	11-12	9-10	≤8

Тяжелоатлетические виды	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 20 м (с)	≤3.7	3.9-3.8	4.1-4.0	4.4-4.2	≥4.5	≤4.4	4.5	4.6	4.7	≥4.8
Прыжок в длину с места (см)	≥201	181-200	161-180	151-160	≤150	≥181	161-180	151-160	141-150	≤140
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥11	9-10	8-9	7-8	≤6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-					≥17	15-16	13-14	11-12	≤10

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

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Жим штанги лежа на максимальный вес (кг) на горизонтальной скамье	≥39	31-38	23-30	21-22	≤20	≥28	22-27	18-21	16-17	≤15
Жим штанги лежа вес 15 кг (кол-во)	≥18	12-17	8-11	6-7	≤5	≥14	8-13	4-7	3	≤2
Бросок мяча вперед сидя из-за головы вес 1 кг (см)	≥321	301-320	261-300	241-260	≤240	≥271	241-270	211-240	191-210	≤190

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

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бросок мяча вперед из-за головы вес 1 кг (см)	≥311	281-310	261-280	241-260	≤240	≥261	231-260	211-230	191-210	≤190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	≥14	10-13	8-9	6-7	≤5	≥14	10-13	8-9	6-7	≤5
Прыжок в длину (см)	≥141	101-140	86-100	76-85	≤75	≥101	81-100	71-80	61-70	≤60

Для абитуриентов-инвалидов (ампутанты верхних конечностей)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 60 м (с)	≤9.0	9.3-8.9	9.5-9.4	9.7-9.6	≥9.8	≤10.0	10.5-10.1	10.7-10.6	11.2-10.8	≥11.1
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	≥22	17-21	16	15	≤14	≥19	14-18	12-13	10-11	≤9
Прыжок в длину с места (см)	≥212	187-211	177-186	171-176	≤170	≥172	155-171	150-154	146-149	≤145

Для абитуриентов-инвалидов (спорт слепых)

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 60 м (с)	≤9.4	9.8-9.5	10.1-9.9	10.4-10.2	≥10.5	≤10.5	10.9-10.6	11.3-11.0	11.5-11.4	≥11.6
Подтягивание (кол-во раз) – юноши	≥6	5	4	3	≤2					
Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) – девушки						≥18	14-17	11-13	9-10	≤8
Прыжок в длину с места (см)	≥202	187-201	181-186	171-180	≤170	≥167	152-166	147-151	141-146	≤140

Для абитуриентов-инвалидов (спорт глухих)

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

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 (при необходимости 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 виса. 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 две 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. Поступающий перемещается в горизонтальное положение и упирается прямыми руками в пол. Все тело должно образовывать прямую линию. Сгибает руки и опускается вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Вернутся в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

7. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». Поступающий принимает положение виса, 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. Поступающий упирается прямыми руками в пол, сгибает руки и опускается вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Вернуться 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».

Поступающие (на базе основного общего образования), набравшие итоговую сумму баллов (по трем нормативам), получают следующие оценки:

- менее 60 баллов - **оценка 0 балла**;
- 60 баллов - **оценка 2,5 балла**;
- 70 баллов – **оценка 2,6 балла**;
- 80 баллов – **оценка 2,7 балла**;
- 90 баллов – **оценка 2,8 балла**;
- 100 баллов – **оценка 2,9 балла**;
- 110 баллов - **3 балла**;

Поступающие (на базе среднего общего образования), набравшие итоговую сумму баллов (по трем нормативам), получают следующие оценки:

- менее 100 баллов - **оценка 0 балла**;
- 100 баллов - **оценка 2,5 балла**;
- 110 баллов – **оценка 2,6 балла**;
- 120 баллов – **оценка 2,7 балла**;
- 130 баллов – **оценка 2,8 балла**;
- 140 баллов – **оценка 2,9 балла**;
- 150 баллов - **3 балла**;

2. Оценка уровня специальной физической подготовленности поступающих в Училище (техникум) олимпийского резерва

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

А. Вхождение в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (текущий год) или в состав спортивной сборной команды Российской Федерации по видам спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (текущий год):

1. Члены спортивной сборной команд Российской Федерации:

- основной состав – 60 баллов;

2. Члены спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации:

- основной состав – 40 баллов;

- резервный состав – 30 баллов.

3. В игровых видах спорта:

- нахождение в составе команды, выступающей на Чемпионате Российской Федерации – 40 баллов;

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

- нахождение в составе спортивного клуба, входящего в состав I лиги страны – 20 баллов.

4. Вхождение в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации или в состав спортивной сборной команды Российской Федерации по не олимпийским видам спорта (текущий год):

4.1 Члены спортивной сборной команды Российской Федерации:

- основной состав – 45 баллов;

4.2 Члены спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации:

- основной состав – 35 баллов;

- резервный состав – 30 баллов.

Б. Лучший спортивный результат, показанный спортсменом на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта России или субъекта Российской Федерации (за текущий или предыдущий год):

Статус соревнований:	Количество баллов:			
	Олимпийские виды спорта	Не олимпийские виды спорта	Паралимпийские виды спорта	Сурдлимпийские виды спорта
Чемпионаты Мира	1-3 м – 80 баллов; 4-6 м – 75 баллов; участие – 65 баллов.	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 65 баллов; участие – 55 баллов.	1-3 м – 80 баллов; 4-6 м – 75 баллов; участие – 65 баллов.	1-3 м – 80 баллов; 4-6 м – 75 баллов; участие – 65 баллов.
Кубок Мира	1-3 м – 75 баллов; 4-6 м – 70 баллов; участие – 65 баллов.	1-3 м – 65 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 55 баллов.	1-3 м – 75 баллов; 4-6 м – 70 баллов; участие – 65 баллов.	1-3 м – 75 баллов; 4-6 м – 70 баллов; участие – 65 баллов.
Чемпионат Европы	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 50 баллов.	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов.	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 50 баллов.	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 50 баллов.
Первенство Мира	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов.	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов.	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов.	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов.
Первенство Европы	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов.	1-3 м – 40 баллов; 4-6 м – 30 баллов; участие – 20 баллов.	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов.	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов.
Чемпионат Российской Федерации	1-2 м – 60 баллов; 3-4 м – 50 баллов;	1-2 м – 50 баллов; 3-4 м – 40 баллов;	1-2 м – 60 баллов; 3-4 м – 50 баллов;	1-2 м – 60 баллов; 3-4 м – 50 баллов;
Кубок Российской Федерации	5-8 м – 40 баллов.	5-8 м – 30 баллов.	5-8 м – 40 баллов.	5-8 м – 40 баллов.
Первенство Российской Федерации	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м –	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м –	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м –	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м –

	35 баллов; 5-8 м – 30 баллов.	30 баллов; 5-8 м – 25 баллов	35 баллов; 5-8 м – 30 баллов	35 баллов; 5-8 м – 30 баллов
Спартакиада учащихся и молодежи России	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-8 м – 25 баллов.	-	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-8 м – 25 баллов.	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-8 м – 25 баллов.
Чемпионат федеральных округов	1-2 м – 45 баллов; 3-4 м – 40 баллов; 5-6 м – 35 баллов.	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-6 м – 25 баллов.	1-2 м – 45 баллов; 3-4 м – 40 баллов; 5-6 м – 35 баллов.	1-2 м – 45 баллов; 3-4 м – 40 баллов; 5-6 м – 35 баллов.
Первенство федеральных округов	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-6 м – 25 баллов.	1-2 м – 30 баллов; 3-4 м – 25 баллов; 5-6 м – 20 баллов.	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-6 м – 25 баллов.	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-6 м – 25 баллов.
Чемпионат субъекта Российской Федерации Кубок субъекта Российской Федерации	1-3 м – 40 баллов.	1-3 м – 30 баллов.	1-3 м – 40 баллов.	1-3 м – 40 баллов.
Первенство субъекта Российской Федерации	1-3 м – 30 баллов. 4-8 м -15 баллов.	1-3 м – 20 баллов.	1-3 м – 30 баллов.	1-3 м – 30 баллов.

В. Действующий спортивный разряд или звание (предоставляется копия приказа):

- Заслуженный мастер спорта РФ – 80 баллов;
- Мастер спорта международного класса РФ – 60 баллов;
- Мастер спорта РФ – 50 баллов;
- Кандидат в мастера спорта РФ – 40 баллов;
- 1 спортивный разряд – 30 баллов.

Поступающие, набравшие итоговую сумму баллов по трем критериям А, Б, В, получают следующие оценки:

- 0** – набравшие менее 60 баллов;
- 2,0** – набравшие 60-89 баллов;
- 2,5** – набравшие от 90 до 99 баллов;
- 3,0** – набравшие от 100 до 109 баллов;
- 3,5** – набравшие от 110 до 120 баллов;
- 4,0** – набравшие от 121 и более баллов.

Максимально возможное итоговое количество баллов за испытание «Физическое испытание» - 5 баллов (складывается сумма баллов за общую физическую подготовленность и специальную спортивную подготовленность).

«__» _____ г.

Училище (техникум) олимпийского резерва КГУФКСТ
Протокол вступительного испытания
Физическое испытание

Группа _____

Экзаменаторы
(Фамилия И.О.): _____

№ п/п	ФИО	Регистрационный №	Год рождения	Отметка о допуске к сдаче физического испытания*	Оценка результатов общей физической подготовленности, балл					Оценка результатов специальной физической подготовленности по критериям, балл				Итоговая сумма баллов (сумма 12 и 16)	Подпись председателя экзаменационной комиссии
					1 упр. балл	2 упр. балл	3 упр. балл	Сумма баллов	Итоговый балл	членство в сборных командах	лучший спортивный результат	разряд/звание	Сумма баллов		
1	2	3	4	5	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1				допущен											
2				допущен											
3				допущен											
4				допущен											

* Допуск к сдаче вступительного испытания «Физическое испытание» выставляется автоматически из базы данных приемной комиссии на основании документа, представленного поступающим о прохождении предварительного медицинского осмотра.

Члены экзаменационной комиссии:

Председатель комиссии: _____ /ФИО

Члены комиссии: _____ / ФИО

_____ / ФИО

_____ / ФИО

