

**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 Гуманитарный колледж

**Краснодар 2025**

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание «Физическое испытание» при приеме на обучение по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов) на очную форму 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.

Организация и проведение приема вступительных испытаний регламентируется следующими документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 года № 457 «Порядок приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями и дополнениями от 13 октября 2023 г. № 767, от 12.04.2024 г. № 245, от 28.10.2024 г. №750). Приказ действует до 1 января 2027 года.

3. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).

4. Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в гуманитарный колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» на 2025/2026 учебный год, утвержденными решением Ученого совета от 19 февраля 2025 года, протокол № 2.

Материалы вступительных испытаний позволяют установить уровень освоения поступающими федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.

# 1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»

## 1й компонент (А) СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТУПАЮЩЕГО

Наименование достижения	Кол-во баллов	Подтверждающий документ*
Победитель чемпионата или первенства Европы/Мира	0,8	Грамота международного спортивного мероприятия согласно ЕКП**
Призер чемпионата или первенства Европы/Мира	0,7	Грамота международного спортивного мероприятия согласно ЕКП
Победитель первенства России по виду спорта (1 место)	0,5	Грамота Министерства спорта РФ
Призёр первенства России по виду спорта (2-3 место)	0,4	Грамота Министерства спорта РФ
Победитель первенства Федерального округа по виду спорта (1 место)	0,3	Грамота Министерства спорта Федерального округа
Призёр первенства Федерального округа по виду спорта (2-3 место)	0,2	Грамота Министерства спорта Федерального округа
Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС)	0,3	Удостоверение или копия приказа Министерства спорта РФ о присвоении спортивного разряда
Золотой знак ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	0,2	Удостоверение
Максимальное количество баллов	1,0	Абитуриент может набрать не более 1,0 балла в сумме спортивного достижения (компонент А)

\* - Подтверждающие документы предоставляются за последние два года, предшествующие году поступления.

\*\* ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

**2й компонент (Б)**  
**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

<b>Юноши</b>					<b>Баллы</b>	<b>Девушки</b>				
Бег 60м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжок в длину с/м (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Подтягивание на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжок в длину с/м (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук (кол-во)
7.6 и <	7.0 и <	272 и >	56 и >	20 и >	<b>1,0</b>	8.6 и >	8.0 и <	244 и >	56 и >	20 и >
7.7	7.1	268	54	19	<b>0,9</b>	8.7	8.1	240	54	19
7.8	7.2	264	52	18		8.8	8.2	238	52	18
7.9	7.3	260	50	17	<b>0,8</b>	8.9	8.3	234	50	17
8.0	7.4	256	48	16		9.0	8.4	230	48	16
8.1	7.5	252	46	15	<b>0,7</b>	9.1	8.5	226	46	15
8.2	7.6	248	44	14		9.2	8.6	222	44	14
8.3	7.7	244	42	13	<b>0,6</b>	9.3	8.7	218	42	13
8.4	7.8	240	40	12		9.4	8.8	214	40	12
8.5	7.9	236	38	11	<b>0,5</b>	9.5	8.9	210	38	11
8.6	8.0	232	36	10		9.6	9.0	206	36	10
8.7	8.1	228	34	9	<b>0,4</b>	9.7	9.1	202	34	9
8.8	8.2	224	32	8		9.8	9.2	198	32	8
8.9	8.3	220	30	7	<b>0,3</b>	9.9	9.3	194	30	7
9.0	8.4	216	28	6		10.0	9.4	190	28	6
9.1	8.5	212	26	5	<b>0,2</b>	10.1	9.5	186	26	5
9.2	8.6	208	24	4		10.2	9.6	182	24	4
9.3	8.7	204	22	3	<b>0,1</b>	10.3	9.7	178	22	3
9.4	8.8	200	20	2		10.4	9.8	174	20	2
9.5 и >	8.9 и >	196 и <	18 и <	1 и <	<b>0</b>	10.5 и >	9.9 и >	172 и <	18 и <	1 и <

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**для абитуриентов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата**

Юноши					Баллы	Девушки				
Жим штанги лежа на максимальный вес (кг)	Жим штанги лежа вес 15 кг (кол-во)	Бросок мяча вперед из-за головы вес 1 кг (см) сидя	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)		Жим штанги лежа на максимальный вес (кг)	Жим штанги лежа вес 15 кг (кол-во)	Бросок мяча вперед из-за головы вес 1 кг (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)
48 и >	27 и>	345 и >	27 и>	27 и>	<b>1,0</b>	34и>	20 и>	295 и>	20и>	20и>
46	25	340	25	25	<b>0,9</b>	33	19	290	19	19
44	23	335	23	23		32	18	285	18	18
42	21	330	21	21	<b>0,8</b>	31	17	280	17	17
40	19	325	19	19		30	16	275	16	16
38	17	320	17	17	<b>0,7</b>	29	15	270	15	15
36	15	315	15	15		28	14	265	14	14
34	13	310	13	13	<b>0,6</b>	27	13	260	13	13
32	12	305	12	12		26	12	255	12	12
30	11	300	11	11	<b>0,5</b>	25	11	250	11	11
28	10	290	10	10		24	10	245	10	10
26	9	280	9	9	<b>0,4</b>	23	9	240	9	9
24	8	270	8	8		22	8	235	8	8
22	7	260	7	7	<b>0,3</b>	21	7	230	7	7
20	6	250	6	6		20	6	225	6	6
18	5	240	5	5	<b>0,2</b>	19	5	220	5	5
16	4	230	4	4		18	4	215	4	4
14	3	220	3	3	<b>0,1</b>	17	3	210	3	3
12	2	210	2	2		16	2	205	2	2
11 и<	1и<	209и<	1и<	1и<	<b>0</b>	15и<	1и<	204и<	1и<	1и<

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
для абитуриентов с патологией органов зрения**

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес- кой скамье	Прыжок в длину сместа (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол- во)	Подтягива- ние на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес- кой скамье	Прыжок в длину сместа (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание- разгибание рук (кол-во)
8.6 и <	+20 и >	240 и >	50 и >	11 и >	<b>1</b>	9.6 и <	+22 и >	201 и >	48 и >	11 и >
8.7-8.8	+18	231-239	46-49	10	<b>0,9</b>	9.7-9.8	+20	291-200	44-47	10
8.9-9.0	+16	221-230	42-45	9	<b>0,8</b>	9.9-10.0	+18	181-190	40-43	9
9.1-9.2	+14	211-220	38-41	8	<b>0,7</b>	10.1-10.2	+16	171-180	36-39	8
9.3-9.4	+12	201-210	34-37	7	<b>0,6</b>	10.3-10.4	+14	161-170	32-35	7
9.5-9.7	+10	291-200	30-33	6	<b>0,5</b>	10.5-10.6	+12	151-160	28-31	6
9.8-10.0	+8	181-190	26-29	5	<b>0,4</b>	10.7-10.8	+10	141-150	24-27	5
10.1-10.2	+6	171-180	22-25	4	<b>0,3</b>	10.9-11.0	+8	131-140	20-23	4
10.3-10.4	+4	161-170	17-21	3	<b>0,2</b>	11.1-11.3	+6	121-130	15-19	3
10.5-10.6	+2	151-160	11-16	2	<b>0,1</b>	11.4-11.6	+4	111-120	9-14	2
10.7 и >	1 и <	150 и <	10 и <	1 и <	<b>0</b>	11.7 и >	+2 и <	110 и <	8 и <	1 и <

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**для абитуриентов с патологией органов слуха**

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину сместа (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол- во)	Подтягива- ние на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину сместа (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание- разгибание рук (кол-во)
8.6 и <	8.0 и <	240 и >	50 и >	11 и >	<b>1</b>	9.6 и <	9.0 и <	201 и >	48 и >	11 и >
8.7-8.8	8.2	231-239	46-49	10	<b>0,9</b>	9.7-9.8	9.2	291-200	44-47	10
8.9-9.0	8.4	221-230	42-45	9	<b>0,8</b>	9.9-10.0	9.4	181-190	40-43	9
9.1-9.2	8.6	211-220	38-41	8	<b>0,7</b>	10.1-10.2	9.6	171-180	36-39	8
9.3-9.4	8.8	201-210	34-37	7	<b>0,6</b>	10.3-10.4	9.8	161-170	32-35	7
9.5-9.7	9.0	291-200	30-33	6	<b>0,5</b>	10.5-10.6	10.0	151-160	28-31	6
9.8-10.0	9.2	181-190	26-29	5	<b>0,4</b>	10.7-10.8	10.2	141-150	24-27	5
10.1-10.2	9.4	171-180	22-25	4	<b>0,3</b>	10.9-11.0	10.4	131-140	20-23	4
10.3-10.4	9.6	161-170	17-21	3	<b>0,2</b>	11.1-11.3	10.6	121-130	15-19	3
10.5-10.6	9.8	151-160	11-16	2	<b>0,1</b>	11.4-11.6	10.8	111-120	9-14	2
10.7 и >	10.0 и >	150 и <	10 и <	1 и <	<b>0</b>	11.7 и >	11.0 и >	110 и <	8 и <	1 и <

Максимальная итоговая сумма баллов по двум компонентам (А и Б) не превышает 5 баллов.

Абитуриенты, имеющие спортивные звания (при подтверждении соответствующими документами: удостоверение установленного образца или приказ о присвоении спортивного звания министерства спорта Российской Федерации):

- мастер спорта международного класса;
- мастер спорта России;
- гроссмейстер России, считаются прошедшими вступительное испытание «Физическое испытание» с максимальной оценкой 5 баллов.

### **Техника выполнения контрольных нормативов**

1. Бег 60м (сек). - выполняется с низкого или высокого старта.

Абитуриенты стартуют по 2 - 4 человека. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Челночный бег 3x10м

По команде «На старт» абитуриент становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. Абитуриенты стартуют не более 2 человек.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Абитуриенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги прямые, прижаты партнером к полу.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. до подъема туловища в  $90^0$  относительно бедер, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза);
- отсутствие подъема туловища до угла  $90^0$ .

#### 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи,

туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

#### 7. Жим штанги лежа на максимальный вес (кг)

Классическая техника жима выполняется в положении лежа на спине. Штанга располагается на вытянутых руках. Опускание производится до уровня груди (с касанием). Далее после непродолжительной паузы (грифа) штанга выжимается к исходному положению.

#### 8. Жим штанги лежа вес 15 кг (кол-во раз)

Жим выполняется в положении лежа на спине. Штанга (15 кг) располагается на вытянутых руках. Опускание производится до уровня груди (с касанием). Далее после непродолжительной паузы (грифа) штанга выжимается к исходному положению. Выполняется максимальное количество раз.

#### 9. Бросок мяча вперед из-за головы вес 1 кг сидя (см)

Абитуриент сидит у линии разметки с вытянутыми ногами вперед и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

#### 10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во)

Абитуриент принимает положение упор лежа, переносит вес на колени, а руки ставит на ширине плеч. Тело держит в прямом положении, а мышцы пресса должны быть статически напряжены. Выполняет сгибание и разгибание рук максимальное количество раз.

#### 11. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

При выполнении норматива на гимнастической скамье по команде абитуриент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне абитуриент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

