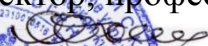


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
КГУФКСТ
от «24» января 2019 г.
Протокол № 1

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

Е.П.Яковенко

Краснодар
2019

1. Основные положения

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура на базе среднего общего образования (11 классов) 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. Итоговый балл оценивается по системе «зачет» / «незачет». Поступающий получает «Зачет» при итоговом балле 100 и более баллов.

К сдаче вступительного испытания допускаются лица, которые согласно приказу №134н от 01 марта 2016 года «Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предоставили в приемную комиссию медицинскую справку «Учётная форма № 030-ПО/у-12» - «Карта профилактического осмотра несовершеннолетнего» и по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа) или медицинская справка «Учётная форма № 086/у», с обязательным заполнением всех указанных пунктов и имеющая все печати и подписи ответственных специалистов с медицинским заключением (п.8) «О допуске к прохождению спортивной подготовки и выполнению указанных нормативов вступительных испытаний (тестов)» при поступлении в спортивный ВУЗ.

Оформляется по месту жительства в лицензированном медицинском учреждении.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, являющиеся членами сборных команд по адаптивному спорту, представившие документы подтверждающий инвалидность или ограниченные возможности здоровья при наличии медицинской справки «Учётная форма № 086/у», с обязательным заполнением всех указанных пунктов и имеющая все печати и подписи ответственных специалистов с медицинским заключением (п.8) «О допуске к прохождению спортивной подготовки и выполнению указанных

нормативов, испытаний (тестов)» при поступлении в спортивный ВУЗ подтверждают допуск к сдачи спортивных нормативов в медико-санитарной части КГУФКСТ.

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

Продолжение приложения 1

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 гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	≥23	21-22	16-20	11-15	≤10	≥14	12-13	11	10	≤9

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

Продолжение приложения 1

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

Тяжел атлетические 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 Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) – девушки	≥6	5	4	3	≤2	≥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.

Результат тестирования общей физической подготовленности определяется суммой баллов за три теста, деленный на три, с округлением до целых.

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 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 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 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. 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».

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 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 –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.
- Результатом специальной физической подготовленности считается сумма баллов за наивысший показатель по критериям из пунктов А и Б.

Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательной программе 49.02.01 Физическая культура.

Продолжение протокола группы ____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
16				допущен														
17				допущен														
18				допущен														
19				допущен														
20				допущен														
21				допущен														
22				допущен														
23				допущен														
24				допущен														
25				допущен														
26				допущен														
27				допущен														
28				допущен														
29				допущен														
30				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 приемной комиссии:

Председатель комиссии: _____ /ФИО

Члены комиссии: _____ / ФИО

_____ / ФИО

_____ / ФИО