

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 С.М. Ахметов

ПРОГРАММА

Физического испытания

для поступающих на программы
среднего профессионального образования по специальностям
49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»
на базе основного общего образования (9 классов)
очная форма обучения

Директор Гуманитарного колледжа

Е.Д.Осина

Краснодар 2019

1. Основные положения

Вступительные испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура на базе основного общего образования (9 классов) очная форма обучения 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 приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.2013 года № 1422.

Физическое испытание проводится в форме тестирования общей физической подготовленности поступающих.

К сдаче вступительного испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура 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). Для совершеннолетних поступающих 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 испытаний (тестов)» при поступлении в спортивную организацию.

К сдаче вступительного испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура допускаются поступающие, имеющие II или III группу здоровья или подготовительную II медицинскую группу для занятий по физической культуре, способные выполнить нормативы вступительного испытания (приказ №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».

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 № 030-ПО/у-12» или «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.

Условия выполнения видов испытаний

1. Бег (на) 60 м., 500 м. и 1000 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

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

8. 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.

9. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, ноги закреплены. Упражнение выполняется на количество раз за 1 мин. Верхняя часть туловища должна касаться пола при положении лежа и достигать вертикали при положении сидя.

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

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе («зачет» / «незачет»). «Зачет» за физическое испытание получают поступающие имеющие итоговую сумму на специальность 49.02.01 Физическая культура 3,0 балла и выше, на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура 2,5 балла и выше.

Поступающие на две специальности, получившие итоговую сумму баллов за физическое испытание на специальность 49.02.01 Физическая культура 2,5 балла и выше, по заявлению могут перенести результат вступительного испытания на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФГБОУ ВО КГУФКСТ
ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
на специальность 49.02.01 Физическая культура

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Бег 1000м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Подтягивание на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Бег 500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук (кол-во)
7.6 и <	3.08.0 и <	272 и >	56 и >	20 и >	1	8.6 и <	1.44.0 и <	244 и >	56 и >	20 и >
7.7-7.8	3.09.0-3.16.0	264-271	52-55	18-19	0,9	8.7-8.8	1.45.0-1.48.0	238-243	52-55	18-19
7.9-8.0	3.17.0-3.24.0	256-263	48-51	16-17	0,8	8.9-9.0	1.49.0-1.52.0	230-237	48-51	16-17
8.1-8.2	3.25.0-3.32.0	248-255	44-47	14-15	0,7	9.1-9.2	1.53.0-1.56.0	222-229	44-47	14-15
8.3-8.4	3.33.0-3.40.0	240-247	40-43	12-13	0,6	9.3-9.4	1.57.0-2.00.0	214-221	40-43	12-13
8.5-8.6	3.41.0-3.48.0	232-239	36-39	10-11	0,5	9.5-9.6	2.01.0-2.04.0	206-213	36-39	10-11
8.7-8.8	3.49.0-3.56.0	224-231	32-35	8-9	0,4	9.7-9.8	2.05.0-2.08.0	198-205	32-35	8-9
8.9-9.0	3.57.0-4.04.0	216-223	28-31	6-7	0,3	9.9-10.0	2.09.0-2.12.0	190-197	28-31	6-7
9.1-9.2	4.05.0-4.12.0	208-215	24-27	4-5	0,2	10.1-10.2	2.13.0-2.16.0	182-189	24-27	4-5
9.3-9.4	4.13.0-4.20.0	200-207	20-23	2-3	0,1	10.3-10.4	2.17.0-2.20.0	174-181	20-23	2-3
9.5 и >	4.21.0 и >	199 и <	19 и <	1 и <	0	10.5 и >	2.21.0 и >	173 и <	19 и <	1 и <

Итоговая оценка («зачет»/ «незачет») рассчитывается по сумме 5-ти нормативов: «зачет» 3,0 балла и выше.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФГБОУ ВО КГУФКСТ
ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Бег 1000м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Подтягивание на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Бег 500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук (кол-во)
7.6 и <	3.08.0 и <	272 и >	56 и >	20 и >	1	8.6 и <	1.44.0 и <	244 и >	56 и >	20 и >
7.7-7.8	3.09.0-3.16.0	264-271	52-55	18-19	0,9	8.7-8.8	1.45.0-1.48.0	238-243	52-55	18-19
7.9-8.0	3.17.0-3.24.0	256-263	48-51	16-17	0,8	8.9-9.0	1.49.0-1.52.0	230-237	48-51	16-17
8.1-8.2	3.25.0-3.32.0	248-255	44-47	14-15	0,7	9.1-9.2	1.53.0-1.56.0	222-229	44-47	14-15
8.3-8.4	3.33.0-3.40.0	240-247	40-43	12-13	0,6	9.3-9.4	1.57.0-2.00.0	214-221	40-43	12-13
8.5-8.6	3.41.0-3.48.0	232-239	36-39	10-11	0,5	9.5-9.6	2.01.0-2.04.0	206-213	36-39	10-11
8.7-8.8	3.49.0-3.56.0	224-231	32-35	8-9	0,4	9.7-9.8	2.05.0-2.08.0	198-205	32-35	8-9
8.9-9.0	3.57.0-4.04.0	216-223	28-31	6-7	0,3	9.9-10.0	2.09.0-2.12.0	190-197	28-31	6-7
9.1-9.2	4.05.0-4.12.0	208-215	24-27	4-5	0,2	10.1-10.2	2.13.0-2.16.0	182-189	24-27	4-5
9.3-9.4	4.13.0-4.20.0	200-207	20-23	2-3	0,1	10.3-10.4	2.17.0-2.20.0	174-181	20-23	2-3
9.5 и >	4.21.0 и >	199 и <	19 и <	1 и <	0	10.5 и >	2.21.0 и >	173 и <	19 и <	1 и <

Итоговая оценка («зачет»/ «незачет») рассчитывается по сумме 5-ти нормативов: «зачет» 2,5 балла и выше.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФГБОУ ВО КГУФКСТ
ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура (для поступающих с ампутацией верхних конечностей)

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Бег 1000м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Челночный бег 5х10м (с)		Бег 60м (с)	Бег 500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Челночный бег 5х10м (с)
8.0 и <	3.30.0 и <	250 и >	60 и >	12,2 и <	1	9.2 и <	1.45.0 и <	216 и >	52 и >	14,2 и <
8.1-8.2	3.30.1-3.36.0	241-249	57-59	12.3-12.4	0,9	9.3-9.4	1.45.1-1.49.0	206-215	47-51	14.3-14.4
8.3-8.4	3.36.1-3.42.0	231-240	54-56	12.5-12.6	0,8	9.5-9.6	1.49.1-1.53.0	196-205	42-46	14.5-14.6
8.5-8.6	3.42.1-3.48.0	221-230	50-53	12.7-12.8	0,7	9.7-9.8	1.53.1-1.57.0	187-196	37-41	14.7-14.8
8.7-8.8	3.48.1-3.54.0	211-220	45-49	12.9-13.0	0,6	9.9-10.0	1.57.1-2.01.0	177-186	32-36	14.9-15.0
8.9-9.0	3.54.1-4.00.0	201-210	40-44	13.1-13.2	0,5	10.1-10.2	2.01.1-2.05.0	167-176	28-31	15.1-15.2
9.1-9.2	4.00.1-4.06.0	191-200	35-39	13.3-13.4	0,4	10.3-10.4	2.05.1-2.09.0	160-166	24-27	15.3-15.4
9.3-9.4	4.06.1-4.12.0	181-190	30-34	13.5-13.6	0,3	10.5-10.6	2.09.1-2.13.0	154-159	20-23	15.5-15.6
9.5-9.6	4.12.1-4.20.0	171-180	25-29	13.7-13.8	0,2	10.7-10.8	2.13.1-2.17.0	148-153	16-19	15.7-15.8
9.7-9.9	4.20.1-4.27.0	161-170	21-24	13.9-14.0	0,1	10.9-11.0	2.17.1-2.22.0	141-147	12-15	15.9-16.0
10.0 и >	4.27.1 и >	160 и <	20 и <	14.1 и >	0	11.1 и >	2.22.1 и >	140 и <	11 и <	16.1 и >

Итоговая оценка («зачет»/ «незачет») рассчитывается по сумме 5-ти нормативов: «зачет» 2,50 балла и выше.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФГБОУ ВО КГУФКСТ
ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура (для поступающих с патологией внутренних ор-
ганов (заболевания ССС, ДС, сахарный диабет и т.д.)

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Бег 1000м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Подтягивание на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Бег 500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук (кол-во)
9.6 и <	4.30.0 и <	201 и >	46 и >	15 и >	1	10.6 и <	1.35.0 и <	191 и >	48 и >	14 и >
9.7-9.8	4.30.1-4.40.0	191-200	41-45	14-13	0,9	10.7-10.9	1.35.1-1.45.0	181-190	44-47	13
9.9-10.0	4.40.1-4.50.0	181-190	38-40	12-11	0,8	11.0-11.2	1.45.1-1.55.0	171-180	40-43	12
10.1-10.2	4.50.1-5.00.0	171-180	34-37	10-9	0,7	11.3-11.5	1.55.1-2.05.0	161-170	36-39	11
10.3-10.4	5.00.1-5.10.0	161-170	30-33	8-7	0,6	11.6-11.8	2.05.1-2.15.0	151-160	32-35	10
10.5-10.6	5.10.1-5.20.0	151-160	26-29	6-5	0,5	11.9-12.1	2.15.1-2.25.0	141-150	28-31	9
10.7-10.8	5.20.1-5.30.0	141-150	22-25	4	0,4	12.2-12.4	2.25.1-2.35.0	131-140	24-27	8
10.9-11.0	5.30.1-5.40.0	131-140	18-21	3	0,3	12.5-12.7	2.35.1-2.45.0	121-130	20-23	7
11.1-11.3	5.40.1-5.50.0	121-130	13-17	2	0,2	12.8-13.0	2.45.1-2.55.0	111-120	15-19	6
11.4-11.6	5.50.1-6.00.0	111-120	7-12	1	0,1	13.1-13.3	2.55.1-3.10.0	110 и <	9-14	5
11.7 и >	6.00.1 и >	110 и <	6 и <	0	0	13.4 и >	3.10.1 и >	110 и <	8 и <	4 и <

Итоговая оценка («зачет»/ «незачет») рассчитывается по сумме 5-ти нормативов: «зачет» 2,50 балла и выше.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФГБОУ ВО КГУФКСТ
ШКАЛА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ»
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура (для поступающих с патологией органов зрения)

Юноши					Баллы	Девушки				
Бег 60м (с)	Бег 1000м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Подтягивание на перекладине (кол-во)		Бег 60м (с)	Бег 500м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во)	Сгибание-разгибание рук (кол-во)
8.6 и <	3.40.0 и <	240 и >	50 и >	11 и >	1	9.6 и <	1.55.0 и <	201 и >	48 и >	11 и >
8.7-8.8	3.40.1-3.46.0	231-239	46-49	10	0,9	9.7-9.8	1.55.1-1.59.0	291-200	44-47	10
8.9-9.0	3.46.1-3.52.0	221-230	42-45	9	0,8	9.9-10.0	1.59.1-2.03.0	181-190	40-43	9
9.1-9.2	3.52.1-3.58.0	211-220	38-41	8	0,7	10.1-10.2	2.03.1-2.07.0	171-180	36-39	8
9.3-9.4	3.58.1-4.04.0	201-210	34-37	7	0,6	10.3-10.4	2.07.1-2.11.0	161-170	32-35	7
9.5-9.7	4.04.1-4.10.0	291-200	30-33	6	0,5	10.5-10.6	2.11.1-2.15.0	151-160	28-31	6
9.8-10.0	4.10.1-4.16.0	181-190	26-29	5	0,4	10.7-10.8	2.15.1-2.19.0	141-150	24-27	5
10.1-10.2	4.16.1-4.21.0	171-180	22-25	4	0,3	10.9-11.0	2.19.1-2.23.0	131-140	20-23	4
10.3-10.4	4.21.1-4.27.0	161-170	17-21	3	0,2	11.1-11.3	2.23.1-2.27.0	121-130	15-19	3
10.5-10.6	4.27.1-4.35.0	151-160	11-16	2	0,1	11.4-11.6	2.27.1-2.32.0	111-120	9-14	2
10.7 и >	4.35.1 и >	150 и <	10 и <	1 и <	0	11.7 и >	2.32.1 и >	110 и <	8 и <	1 и <

Итоговая оценка («зачет»/ «незачет») рассчитывается по сумме 5-ти нормативов: «зачет» 2,50 балла и выше.

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