

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



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

Краснодар 2026

## 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).

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. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644) с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

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

Виды испытаний	юноши				
	баллы				
	50	40	30	20	10
Бег 400 м (с)	≤00:47,50	00:47,70- 00:48,40	00:48,50- 00:48,99	00:49,00- 00:49,99	≥00:50,00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥35	30-26	25-24	20-18	≤17
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	≥30	28-26	25-21	20-16	≤15

Виды испытаний	девушки				
	баллы				
	50	40	30	20	10
Бег 200 м (с)	≤1:44,20	1:44,70- 1:44,99	1:45,00- 1:45,49	1:45,50- 1:45,99	≥1:46,00
Прыжок в длину с места (см)	≥230	220-211	210-209	200-196	≤195
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	≥27	24-21	20-19	18-16	≤15

**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
Удержание медицинбола весом 1 кг	≥8	7	6	5	≤4	≥7	6	5	4	≤3

**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 из положения лежа на спине	≥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
Приседание	≥50	46-49	41-45	37-40	≤36	≥40	37-39	30-36	25-29	≤24
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)**

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Бег 60 м (с)	≤9,8	10.0-9.7	10.3-10.1	10.7-10.4	≥10.8	≤10.8	11.1-10.9	11.5-11.2	11.9-11.7	≥12.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине	≥23	20-22	17-19	14-16	≤13	≥20	16-19	12-15	8-11	≤7
Прыжок в длину с места (см)	≥202	187-201	181-186	171-180	≤170	≥167	152-166	147-151	141-146	≤140

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

- менее 60 баллов - оценка 0 баллов;
- от 60 баллов - оценка 0,5 балла;
- от 80 баллов – оценка 1,0 балл;
- от 90 баллов – оценка 1,5 балла;
- от 100 баллов – оценка 2,0 балла;
- от 110 баллов и выше – оценка 2,5 балла.

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

- менее 80 баллов - оценка 0 баллов;
- от 80 баллов - оценка 0,5 балла;
- от 100 баллов – оценка 1,0 балл;
- от 110 баллов – оценка 1,5 балла;
- от 120 баллов – оценка 2,0 балла;
- от 130 баллов – оценка 2,5 балла;
- от 140 баллов и выше – оценка 3 балла.

#### **Техника выполнения контрольных нормативов**

1. Бег 400м, 200м (сек). - выполняется с высокого старта. Абитуриенты стартуют по 2 - 4 человека. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места (в песок). 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.

#### **3. 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.

4. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» на 90 градусов. Поступающий принимает положение виса, держась за перекладину, свободно вытянув ноги вниз. Необходимо сделать нужное количество поднятий прямых ног максимально до горизонтального положения. Не допускаются сгибание ног в коленях. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

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

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

7. 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.

8. 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.

9. Бег 60 м (спорт слепых, спорт глухих, для ампутантов верхний конечностей), в случае необходимости абитуриенту предоставляется «лидер».

10. Приседание медленно приседать, сохраняя ровное положение позвоночника. Убедиться, что колени направлены в сторону носков. Зафиксироваться на пару секунд в нижней точке и затем вернуться в исходное положение.

11. Удержание медицинбола весом 1 кг выполняется из положения сидя (стоя) на вытянутых перед собой руках. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем

## **2. Оценка уровня специальной физической подготовленности поступающих в училище (техникум) олимпийского резерва по видам спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (на базе основного общего образования)**

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 команды Российской Федерации:

- основной состав, резервный состав – 60 баллов.

2. Члены спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации:

- основной состав – 40 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 Российской Федерации или субъекта Российской Федерации (далее – ЕКП):

Статус соревнований:	Количество баллов:	срок
	Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские виды спорта	
Чемпионаты Мира	1-3 м – 80 баллов; 4-6 м – 75 баллов; участие – 65 баллов;	Предыдущий, текущий год
Кубок Мира	1-3 м – 75 баллов; 4-6 м – 70 баллов; участие – 65 баллов;	Предыдущий, текущий год
Чемпионат Европы	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 50 баллов;	Предыдущий, текущий год
Первенство Мира	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов;	Предыдущий, текущий год
Первенство Европы	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов;	Предыдущий, текущий год
Чемпионат Российской Федерации Кубок Российской Федерации	1-2 м – 60 баллов; 3-4 м – 50 баллов; 5-8 м – 40 баллов; участие – 30 баллов;	Текущий год
Первенство Российской Федерации	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м – 35 баллов; 5-8 м – 30 баллов; участие – 20 баллов;	Текущий год
Спартакиада учащихся и молодежи России	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-8 м – 25 баллов;	Текущий год
Чемпионат федеральных округов	1-2 м – 45 баллов; 3-4 м – 40 баллов; 5-6 м – 35 баллов;	Текущий год
Первенство федеральных округов	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м – 35 баллов; 5-6 м – 30 баллов;	
Чемпионат субъекта Российской Федерации Кубок субъекта Российской Федерации	1-3 м – 20 баллов;	Текущий год
Первенство субъекта Российской Федерации	1-3 м – 20 баллов.	

Для игровых видов спорта за текущий или предыдущий год.

**В.** Действующие спортсмены, имеющие спортивный разряд, спортивное звание в олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта (баллы начисляются спортсменам с предоставлением, подтверждающих документов - протоколов соревнований, включенных в ЕКП Министерства спорта Российской Федерации или субъекта Российской Федерации:

- 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 50 баллов;
- 0,5** – набравшие от 50-59 баллов
- 1,0** – набравшие от 60 до 69 баллов;
- 1,5** – набравшие от 70 до 89 баллов;
- 2,0** – набравшие от 90 до 120 баллов;
- 2,5** – набравшие от 120 баллов и выше.

### **2.1. Оценка уровня специальной физической подготовленности поступающих в училище (техникум) олимпийского резерва по неолимпийским видам спорта (на базе основного общего образования)**

**А.** Вхождение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации (текущий год):

- основной состав, резервный состав – 40 баллов.

**Б.** Действующие спортсмены, имеющие спортивное звание (баллы начисляются спортсменам с предоставлением, подтверждающих документов - протоколов соревнований, включенных в ЕКП Министерства спорта Российской Федерации или субъекта Российской Федерации за текущий год, не ниже межрегионального уровня):

- Заслуженный мастер спорта РФ – 80 баллов;
- Мастер спорта международного класса РФ – 60 баллов.
- Мастер спорта РФ – 40 баллов.

***Поступающие, набравшие итоговую сумму баллов по двум критериям: А, Б, получают следующие оценки:***

- 0** – набравшие менее 40 баллов;
- 0,5** – набравшие от 40 до 50 баллов
- 1,0** – набравшие от 51 до 60 баллов;
- 1,5** – набравшие от 61 до 90 баллов;
- 2,0** – набравшие от 91 до 120 баллов;
- 2,5** - набравшие от 121 и выше баллов.

## **2.2. Оценка уровня специальной физической подготовленности поступающих в училище (техникум) олимпийского резерва по видам спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр (на базе среднего общего образования)**

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 команды Российской Федерации:

- основной состав, резервный состав – 60 баллов.

2. Члены спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации:

- основной состав – 40 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 Российской Федерации или субъекта Российской Федерации (далее – ЕКП):

Статус соревнований:	Количество баллов:	срок
	Олимпийские, Паралимпийские, Сурдлимпийские виды спорта	
Чемпионаты Мира	1-3 м – 80 баллов; 4-6 м – 75 баллов; участие – 65 баллов;	Предыдущий, текущий год
Кубок Мира	1-3 м – 75 баллов; 4-6 м – 70 баллов; участие – 65 баллов;	Предыдущий, текущий год
Чемпионат Европы	1-3 м – 70 баллов; 4-6 м – 60 баллов; участие – 50 баллов;	Предыдущий, текущий год
Первенство Мира	1-3 м – 60 баллов; 4-6 м – 50 баллов; участие – 40 баллов;	Предыдущий, текущий год
Первенство Европы	1-3 м – 50 баллов; 4-6 м – 40 баллов; участие – 30 баллов;	Предыдущий, текущий год
Чемпионат Российской Федерации Кубок Российской Федерации	1-2 м – 60 баллов; 3-4 м – 50 баллов; 5-8 м – 40 баллов; участие – 30 баллов;	Текущий год
Первенство Российской Федерации	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м – 35 баллов; 5-8 м – 30 баллов; участие – 20 баллов;	Текущий год
Спартакиада учащихся и молодежи России	1-2 м – 35 баллов; 3-4 м – 30 баллов; 5-8 м – 25 баллов;	Текущий год

Чемпионат федеральных округов	1-2 м – 45 баллов; 3-4 м – 40 баллов; 5-6 м – 35 баллов;	Текущий год
Первенство федеральных округов	1-2 м – 40 баллов; 3-4 м – 35 баллов; 5-6 м – 30 баллов;	
Чемпионат субъекта Российской Федерации Кубок субъекта Российской Федерации	1-3 м – 20 баллов;	Текущий год
Первенство субъекта Российской Федерации	1-3 м – 20 баллов.	

Для игровых видов спорта за текущий или предыдущий год.

**В.** Действующие спортсмены, имеющие спортивный разряд, спортивное звание в олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта (баллы начисляются спортсменам с предоставлением, подтверждающих документов - протоколов соревнований, включенных в ЕКП Министерства спорта Российской Федерации или субъекта Российской Федерации:

- 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 50 баллов;
- 0,5** – набравшие от 50-59 баллов
- 1,0** – набравшие от 60 до 69 баллов;
- 1,5** – набравшие от 70 до 89 баллов;
- 2,0** – набравшие от 90 и выше баллов.

Поступающие набравшие по всем критериям менее «2» баллов считаются выбывшими из участия в конкурсе.

### **2.3. Оценка уровня специальной физической подготовленности поступающих в училище (техникум) олимпийского резерва по неолимпийским видам спорта (на базе среднего общего образования)**

**А.** Вхождение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации (текущий год):

- основной состав, резервный состав – 40 баллов.

**Б.** Действующие спортсмены, имеющие спортивное звание (баллы начисляются спортсменам с предоставлением, подтверждающих документов – протоколов соревнований, включенных в ЕКП Министерства спорта Российской Федерации или субъекта Российской Федерации за текущий год, не ниже межрегионального уровня):

- Заслуженный мастер спорта РФ – 80 баллов;

- Мастер спорта международного класса РФ – 60 баллов.

Поступающие, набравшие итоговую сумму баллов по двум критериям:

А, Б, получают следующие оценки:

**0** – набравшие менее 40 баллов;

**0,5** – набравшие от 40 до 49 баллов

**1,0** – набравшие от 50 до 60 баллов;

**1,5** – набравшие от 61 до 90 баллов;

**2,0** – набравшие от 91 и выше баллов.

Поступающие набравшие по всем критериям менее «2» баллов из «5» баллов считаются выбывшими из участия в конкурсе по причине не сданного вступительного испытания.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_202\_ 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 17)	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	Итоговый балл		
1	2	3	4	5	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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