

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для поступления на обучение по образовательным программам среднего
профессионального образования в 2026 году

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям: 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», 49.02.03 «Спорт».

Каждое из нормативных требований вступительных испытаний оценивается по пятибалльной шкале. Баллы за выполнение каждого нормативного требования суммируются в итоговое количество баллов за вступительные испытания.

Успешное прохождение вступительных испытаний считается при общей сумме баллов: 15 и более.

Велосипедный спорт										
Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8
Бег 1000 (мин., с)	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	4.35,0	4.40,0	4.45,0	4.50,0	4.55,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	195	190	185	180	180	175	170	165	160
Подтягивание (из вися) на перекладине (кол-во раз)	20	18	16	14	12	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	13	11	9	7

Дзюдо										
Весовые категории 75+										
Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	155	150	145	140	145	140	135	130	125
Подтягивание (из виса) на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	16	15	14	12	15	14	13	12	10
Челночный бег 3x10 (с)	9,8	10,1	10,4	10,7	11,0	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6
Весовые категории до 55+										
Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	165	160	155	150	150	145	140	135	130
Подтягивание (из виса) на перекладине (кол-во раз)	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	16	15	14	13	12
Челночный бег 3x10 (с)	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Легкая атлетика										
Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2

Бег 1000 (мин., с)	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	4.35,0	4.40,0	4.45,0	4.50,0	4.55,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	235	230	225	220	200	195	190	185	180
Подтягивание (из вися) на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	13	11	9	7

Лыжные гонки

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м(с)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2	10,0	10,3	10,6	10,9	11,2
Бег 1000 (мин., с)	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	4.35,0	4.40,0	4.45,0	4.50,0	4.55,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	225	220	215	210	200	190	185	180	175
Подтягивание (из вися) на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	13	11	9	7

Регби

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м(с)	4,5	4,8	6,1	6,4	6,7	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.30,0	5.35,0	5.40,0	5.45,0	5.50,0	5.50,0	5.55,0	6.00,0	6.05,0	6.10,0
Прыжок в длину с места толчком	215	210	205	200	195	180	175	170	165	160

двумя ногами (см)										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	38	36	34	32	16	14	12	10	8

Триатлон

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м(с)	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8
Бег 1000 м (мин.сек.)	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50.0	4.35,0	4.40,0	4.45.0	4.50,0	4.55,0
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	160	155	150	145	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	24	22	20	18	16	10	9	8	7	6

Иные виды спорта

Виды испытаний	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м(с)	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7
Бег 1000 м (мин.сек.)	4.00,0	4.05,0	4.10,0	4.15,0	4.20.0	4.55,0	5.00,0	5.05.0	5.10,0	5.15,0
Прыжок в длину с места (см)	218	215	210	205	200	183	178	173	168	163
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9	7	5					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	16	14	12	10	8

Условия выполнения видов испытаний (нормативных требований)

1. **Бег (на) 30 метров (с).** Проводится на прямой беговой дорожке с низкого или высокого старта (по желанию испытуемого). Результат фиксируется при пересечении финишной линии с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды (сотых долей секунды). Результат определяется временем преодоления дистанции с момента подачи команды испытуемому на движение до момента пересечения финишной линии.

2. **Бег (на) 60 метров (с).** Проводится на прямой беговой дорожке с низкого или высокого старта (по желанию испытуемого). Результат фиксируется при пересечении финишной линии с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды (сотых долей секунды). Результат определяется временем преодоления дистанции с момента подачи команды испытуемому на движение до момента пересечения финишной линии.

3. **Челночный бег 3x10м (с).** Проводится на прямой беговой дорожке протяженностью 10 метров с низкого или высокого старта (по желанию испытуемого). Движение осуществляется бегом в максимальном темпе между отметками стартовой и финишной линий, достигнув которых спортсмен должен коснуться линии любой из рук или заступить одной из ног. По команде испытуемый начинает движение от стартовой линии, набирая скорость, осуществляет касание (заступ) финишной линии, разворачивается, преодолевает второй отрезок, осуществляет касание (заступ) стартовой линии, повторно разворачивается, преодолевает третий отрезок и финиширует, пересекая финишную линию. Касание (заступ) является сигналом выполнения одного из элементов (повторения) выполнения норматива. Результат определяется временем преодоления трех отрезков дистанции с момента подачи команды испытуемому на движение до момента пересечения финишной линии. Результат фиксируется при пересечении финишной линии с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды (сотых долей секунды).

4. **Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги) (см).** Выполняется отталкиванием двумя ногами с махом рук от стартовой линии (с места отталкивания). Приземление осуществляется на обе ноги. Исполняются три попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания пятками ног или любой частью тела. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

5. **Подтягивание (из виса) на перекладине (кол-во раз).** Поступающий (испытуемый) принимает исходное положение виса хватом сверху на ширине плеч (в отдельных случаях с помощью экзаменатора). Необходимо подтянуться непрерывным движением вверх так, чтобы подбородок оказался над перекладиной, зафиксировать данное положение. Опуститься в вис с полным выпрямлением в плечевом суставе. 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. Упражнение (норматив) выполняется за одну попытку.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).** Поступающий (испытуемый) принимает исходное положение «упор лежа» – принимает горизонтальное положение тела с упором прямыми руками (раскрытыми ладонями вниз) и ногами (мысками ступней) в пол, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола (нижнее положение), не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии (голова – туловище – ноги). Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения по верхнему положению тела (по кол-ву полных циклов в моменте исходного положения). Упражнение (норматив) выполняется за одну попытку.

7. **Бег (на) 1000 м (мин).** Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется при пересечении финишной линии с помощью секундомера с точностью до 0:01 минуты (до целых секунд). Результат определяется временем преодоления дистанции с момента подачи команды испытуемому на движение до момента пересечения финишной линии.