МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГПИ КемГУ
_____/ Д.Г. Вержицкий

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,

проводимых КемГУ самостоятельно,

для поступающих по программам бакалавриата и специалитета

по «Общая физическая подготовка (профессиональное испытание)»

в 2026 году

НОВОКУЗНЕЦК 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AAEDD5461FD53813B964A5488C8CD20B
Владелец: Просеков Александр Юрьевич
Действителен: с 18.06.2025 до 11.09.2026

Форма проведения вступительных испытаний: **профессиональное испытание.**
Максимальная оценка – **100 баллов.**
Профессиональное испытание проводится как спортивное многоборье и включает в себя пять обязательных контрольных упражнений: прыжок в длину с места, комплексное силовое упражнение, челночный бег 6 х 10 метров, бег на 100 метров, бег на 1000 метров. Результат каждого контрольного упражнения переводится в баллы, сумма баллов набранных в пяти видах многоборья является основанием для выставления оценки за экзамен.
Нижний порог прохождения – **30 баллов.**

В программе представлены:
нормативы и требования;
процедура выполнения упражнений.

Апелляция по вступительным испытаниям проводятся на следующий день после опубликования результатов.

I. Нормативы и требования

для абитуриентов от 16 до 34 лет

Упражнения спортивного многоборья	Женщины									
	Баллы									
	20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Бег на 1000 метров (мин)	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55	5,00
Бег на 100 метров (сек)	15,0	15,2	15,4	15,7	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5
Челночный бег	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8
Упражнения спортивного многоборья	**Мужчины**									
	Баллы									
	20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Прыжок в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46
Бег на 1000 метров (мин)	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55
Бег на 100 метров (сек)	12,6	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
Челночный бег	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8

для абитуриентов от 35 лет и старше

Упражнения спортивного многоборья	Женщины									
	Баллы									
	20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
Бег на 1000 метров (мин)	4,45	4,50	4,55	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30
Бег на 100 метров (сек)	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8
Челночный бег	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8
Упражнения спортивного многоборья	**Мужчины**									
	Баллы									
	20	**18**	**16**	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**4**	**2**
Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
Бег на 1000 метров (мин)	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30
Бег на 100 метров (сек)	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8
Челночный бег	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8	18,0	18,2	18,4

II. Процедура выполнения упражнений.

1. Прыжок в длину с места

Проводится на резиновой дорожке. Абитуриент становился носками к линии старта, стопы располагаются параллельно.

Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Регистрация результата проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется от линии старта до ближайшего места касания. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

2. Комплексное силовое упражнение

Первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания локтями коленей (ноги прямые), при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками.

Следующие 30 секунд повернуться в упоре лежа и выполнять сгибание и разгибание рук (при сгибании рук коснуться грудью пола).

3. Челночный бег 6 х 10 м

Испытание проводится в спортивном зале, на ровной прямой дорожке длиной 10 м, ограниченной двумя параллельными чертами. По команде «На старт!» абитуриент становится в положение высокого старта за стартовой чертой. Когда он приготовится, следует команда «Марш!» абитуриент пробегает 10 м до другой черты, касается рукой линии, поворачивается, возвращается к линии старта, касается рукой линии, повторяет это упражнение 4 раза, последнюю прямую проходит без касания финишной линии рукой. Окончание прохождения дистанции фиксируется после пересечения абитуриентом плоскости финиша. Абитуриенту на выполнение контрольного теста «челночный бег» дается одна попытка.

4. Бег на 100 м

Проводится на дорожке стадиона. По команде «На старт!» абитуриенты становятся у стартовой линии в положении низкого старта. Команда «Марш!» совпадает с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления абитуриентами дистанции необходимо следить, чтобы не снижался темп бега перед финишем. Разрешается только одна попытка. В забеге участвует два или более испытуемых, время каждого фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 се-

кунды. Тест проводится в любых погодных условиях, (стартовые колодки не предоставляются).

5. Бег на 1000 м

Проводится на дорожке стадиона. Бег начинается с высокого старта. Забег формируется по 10-12 абитуриентов. Фиксируется время бега по секундомеру.

Если результат выполнения упражнений менее 30 баллов (менее зачетного требования), то абитуриент отстраняется от участия в конкурсе.

Примечание: Мастера спорта СССР и мастера спорта России (наличие удостоверения, или заверенной копии приказа, или приказа о присвоении звания обязательно) от практического экзамена по ОФП освобождаются, автоматически получая 100 баллов.

Абитуриенты с поражением опорно двигательного аппарата (ПОДА), имеющие действующий спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС) (подтверждается заверенной копией приказа или классификационной разрядной книжкой спортсмена) от практического экзамена по ОФП освобождаются, автоматически получая 100 баллов.