

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет» <i>Приёмная комиссия</i>



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ,  
ПРОВОДИМЫХ УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

**44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Профиль: Физическая культура

Вступительное испытание профессиональной направленности должно выявить у абитуриентов уровень развития физических способностей, необходимый для успешного освоения программы обучения в университете по направлениям подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»;

49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спорт и фитнес»;

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Физическая реабилитация».

Вступительное испытание включает в себя выполнение четырёх нормативов по общей физической подготовленности (далее – ОФП):

1. Челночный бег 3x10 м (с).

2. Прыжок в длину с места (м).

3. Подтягивание на высокой перекладине в висе (количество раз) – мужчины;  
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) – женщины.

4. Бег 1000 м (мин.).

В случае невозможности проведения процедуры тестирования (по погодным условиям) ОФП на стадионе, осуществляется зачёт по трём показателям без включения в программу теста – бег на 1000 м.

Максимальная оценка каждого из тестируемых показателей составляет **100 баллов** (*Приложение*).

Нормативы вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья сдаются строго индивидуально на основе оценки состояния организма с учётом всех клинико-функциональных, профессионально-трудовых и психических данных – по заключению индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) (статья 7, 8 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.05.2024) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»).

### **Процедура проведения вступительного испытания**

Абитуриентам после тщательной разминки предоставляется возможность выполнения пробных попыток. Далее осуществляется приём нормативов ОФП по круговому методу организации испытаний в один день в следующем порядке:

челночный бег 3x10;

прыжок в длину с места;

подтягивание на перекладине в висе (муж.), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (жен.);

бег 1000 м.

Полученные результаты испытаний оцениваются по 100-балльной системе и проставляются в протокол вступительных испытаний, после чего показатели суммируются и вычисляется среднеарифметический показатель.

Минимальный проходной балл при расчёте среднеарифметического балла по сумме всех испытаний составляет 30 баллов.

## Требования к экипировке

Абитуриент **должен иметь:**

- удобную спортивную одежду и спортивную обувь для выполнения физических упражнений;

**обязан соблюдать:**

- режим труда и отдыха (перед тестированием);
- санитарно-гигиенические правила, установленные для занятий физической культурой, спортом и спортивных соревнований.

Предварительное предоставление справки формы 0-86У (либо заключения из физкультурно-спортивного диспансера) **СТРОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

Для абитуриентов, поступающих из отдаленных территорий, экзамен может проходить в дистанционном режиме (он-лайн).

Для допуска к экзамену он-лайн необходимо:

1. Наличие площадки (открытое или закрытое спортивное сооружение) для сдачи экзамена по ОФП.
2. Площадка должна быть оборудована:
  - турником для подтягивания на высокой перекладине в висе;
  - разметкой для прыжков в длину с места;
  - тумбой с разметкой для наклона вперед из исходного положения стоя.В качестве разметки может быть использована рулетка.
3. Для организации видеосвязи сдающему экзамен необходим ассистент, обеспечивающий корректную передачу видеoinформации по ходу сдачи теста.

## Требования к контрольным испытаниям

### **1. Челночный бег 3x10 м, с.**

Выполняется с высокого старта.

Проводится на ровной дорожке длиной 10 м, ограниченной двумя параллельными линиями.

По команде «Марш!» из положения высокого старта испытуемый пробегает 10 м до линии, касается линии рукой, быстро возвращается назад и касается стартовой линии рукой. Последний участок дистанции преодолевается без касания линии с максимальной скоростью.

Проводится два измерения электронным секундомером с фиксацией лучшего результата до 0,01 с.

2. Прыжок в длину с места, см. Выполняется одновременно толчком обеих ног. Фиксируется наилучший результат из трех попыток.

### **3. Подтягивание на перекладине в висе (юноши), раз.**

По команде «НАЧИ-НАЙ» испытуемый в висе (хватом сверху) циклично выполняет сгибание-разгибание рук.

Судья подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненную попытку судья информирует командой «НЕ СЧИТАТЬ» (например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая вновь правильно, то судья считает следующим образом: «РАЗ», «ДВА», «НЕ СЧИТАТЬ», «ТРИ»).

В исходном положении всё тело выпрямлено, носки стоп оттянуты, пятки сведены, руки вытянуты над головой вверх и согнутыми пальцами кистей охватывают гриф перекладины.

Подтягивание выполняется до касания подбородком (или шеей) перекладины, при опускании следует обязательно полностью выпрямить руки в локтевом и плечевом суставе.

**Ошибки участников:**

- «Подбородок» - подбородок не зафиксирован выше грифа перекладины;
- Не допускаются движения, облегчающие выполнение упражнения («Рывок» бедрами и т.д. – резкое движение в одну сторону, «Взмах» голенями и т.д. – маятниковое движение с остановкой;
- «Поочередно» – видимое поочередное сгибание рук;
- «Руки согнуты» – при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах;
- «Перехват» – участник раскрыл ладонь или переместил ее вдоль грифа перекладины;
- «Остановка» – при подтягивании участник остановился, нарушив непрерывность движения;
- «Угол» – при выполнении упражнения ноги согнуты в тазобедренных суставах относительно туловища более 30 градусов).

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.), раз.***

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения в упоре лежа:

- выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед;
- плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;
- ноги разведены на ширину стопы;
- пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч.

**Запрещается** касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища и изменять исходное положение тела.

Исходное положение - упор лежа (голова, туловище и ноги составляют прямую линию). Сгибание рук выполняется до угла 90° в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

Засчитываются правильно выполненные движения.

**Не допускается:**

- прогибание и сгибание туловища;
- волнообразные движения телом;
- видимое поочередное сгибание или разгибания рук.

**4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см** (тест выполняется ВМЕСТО бега 3x10 м. при сдаче нормативов в ОН-ЛАЙН режиме).

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Программа вступительного испытания профессиональной направленности для абитуриентов, поступающих на направления подготовки (бакалавриат):

44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»;

49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спорт и фитнес»;

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Физическая реабилитация»  
утверждена на заседании кафедры (Протокол от 22.06.2024 г. № 5).

### Нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП)

Таблица 1 - Челночный бег 3x10 м (с)

Мужчины				Женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
7,95	100	8,25	100	8,85	100	9,10	100
8,0	96	8,30	96	8,90	96	9,15	96
8,05	92	8,35	92	8,95	92	9,20	92
8,10	94	8,40	94	9,00	94	9,25	94
8,15	90	8,45	90	9,05	90	9,30	90
8,20	86	8,50	86	9,10	86	9,35	86
8,25	82	8,55	82	9,15	82	9,40	82
8,30	78	8,60	78	9,20	78	9,45	78
8,35	74	8,65	74	9,25	74	9,50	74
8,40	70	8,70	70	9,30	70	9,55	70
8,45	64	8,75	64	9,35	64	9,60	64
8,50	60	8,80	60	9,40	60	9,65	60
8,55	56	8,85	56	9,45	56	9,70	56
8,60	52	8,90	52	9,50	52	9,75	52
8,65	48	8,95	48	9,55	48	9,80	48
8,70	44	9,00	44	9,60	44	9,85	44
8,75	40	9,05	40	9,65	40	9,90	40
8,80	36	9,10	36	9,70	36	9,95	36
8,85	32	9,15	32	9,75	32	10,0	32
8,90	28	9,20	28	9,80	28	10,05	28
8,95	24	9,25	24	9,85	24	10,10	24
9,00	22	9,30	22	9,90	22	10,15	22
9,05	20	9,35	20	9,95	20	10,20	20
9,10	18	9,40	18	10,0	18	10,25	18
9,15	16	9,45	16	10,05	16	10,30	16
9,20	14	9,50	14	10,10	14	10,35	14
9,25	12	9,55	12	10,15	12	10,40	12
9,30	10	9,60	10	10,20	10	10,45	10
9,35	8	9,65	8	10,25	8	10,50	8
9,40	6	9,70	6	10,30	6	10,55	6
9,45	4	9,75	4	10,35	4	10,60	4
9,50	2	9,80	2	10,40	2	10,65	2

Таблица 2 - Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

<b>Мужчины</b>			
<b>до 30 лет</b>		<b>после 30 лет</b>	
<b>результат</b>	<b>балл</b>	<b>результат</b>	<b>балл</b>
12	100	7	100
11	92	6	92
10	84	5	84
9	76	4	68
8	68	3	51
7	59	2	35
6	51	1	18
5	43	0	0
4	35		
3	26		
2	18		
1	9		
0	0		

Таблица 3 - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), раз

<b>Женщины</b>			
<b>до 30 лет</b>		<b>после 30 лет</b>	
<b>результат</b>	<b>балл</b>	<b>результат</b>	<b>балл</b>
12	100	7	100
11	92	6	92
10	84	5	84
9	76	4	68
8	68	3	51
7	59	2	35
6	51	1	18
5	43	0	0
4	35	7	
3	26	6	
2	18	5	
1	9	4	
0	0	3	

Таблица 4 - Прыжок в длину с места (м)

Мужчины				Женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
240	100	210	100	200	100	180	100
235	95	205	95	195	95	175	95
230	90	200	90	190	90	170	90
225	85	195	85	180	85	165	85
220	80	190	80	175	80	160	80
215	75	180	75	170	75	155	75
210	70	175	70	165	70	150	70
205	65	170	65	160	65	145	65
200	60	165	60	155	60	140	60
195	55	160	55	150	55	135	55
190	50	155	50	145	50	130	50
185	45	150	45	140	45	125	45
180	40	145	40	135	40	120	40
175	35	140	35	130	35	115	35
170	30	135	30	125	30	110	30
165	25	130	25	120	25	105	25
160	20	125	20	115	20	100	20
155	15	120	15	110	15	95	15
150	10	115	10	105	10	90	10

Таблица 5 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см

Мужчины				Женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
+4	100	+2	100	+6	100	+4	100
+3	92	+1	92	+5	92	+3	92
+2	84	0	84	+4	84	+2	84
+1	76	-1	68	+3	76	+1	68
0	68	-2	51	+2	68	0	51
-1	59	-3	35	+1	59	-1	35
-2	51	-4	18	0	51	-2	18
-3	43	-3	0	-1	43	-3	0
-4	35			-2	35	-4	
-3	26			-3	26	-3	
-2	18			-4	18	-2	
-3	9			-5	9	-3	
-4	0			-6	0	-4	