


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



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

**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 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           |      |