

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет»
	<i>Приемная комиссия</i>

УТВЕРЖДАЮ
Председатель предметной комиссии

 В.С.Парфенов

« 23 » *мая* _____ 2023 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ,
ПРОВОДИМЫХ УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО,
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Владивосток 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств.

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

1. Прыжок в длину с места (юноши – девушки);
2. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
3. Подъем туловища из положения лёжа за 30 сек. (юноши – девушки).

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К вступительным испытаниям профессиональной направленности допускаются абитуриенты, представившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086/у.

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня.

Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени, иметь с собой спортивную форму (футболка, спортивные брюки (шорты, леггинсы), сменная спортивная обувь на нескользкой подошве), соблюдать перед тестированием режим труда и отдыха, а также санитарно-гигиенические правила, установленные для занятий физической культурой, спортом и спортивных соревнований.

Результаты вступительного испытания оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, или иные обстоятельства, подтверждаемые документально), допускаются к нему индивидуально, но не позднее срока завершения проведения вступительных испытаний по физической культуре.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, забравшие документы после начала вступительных испытаний, а также получившие на вступительном испытании результат «незачёт», выбывают из рассмотрения к зачислению на специальность 49.02.01 Физическая культура.

Повторная сдача вступительного испытания при получении результата «незачет» не допускается.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале, в секторе с соответствующей разметкой. Испытуемый с разрешения экзаменатора выполняет прыжок, встает около линии и, не касаясь ее носками, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись двумя ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела абитуриента. После прыжка испытуемый выходит из сектора для прыжков вперед и в сторону. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Оценивается лучший результат трех попыток.

Попытка не засчитывается при следующих нарушениях:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- выход из сектора для прыжков в сторону линии отталкивания.

2. Подтягивание на высокой перекладине (*вступительное испытание проводится для юношей*) выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. По команде экзаменатора подойти к перекладине и в течение 1 минуты подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения. После чего принять исходное положение и по команде «Можно!» подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины опуститься в исходное положение, самостоятельно остановить раскачивание и услышав команду «Есть!» продолжить выполнение упражнения. Услышав команду «Нет!», после того как названа ошибка, продолжить выполнение упражнения. По окончании выполнения упражнения абитуриент выполняет соскок со снаряда и отходит в сторону. Результат определяется по количеству засчитанных полных подъемов и опусканий. Во время выполнения упражнения локти абитуриента должны быть открыты.

Во время выполнения упражнения разрешается:

- один перехват обеими руками поочередно без полного отрыва от грифа перекладины;

- применение магнезии или талька.

Подтягивание не засчитывается при следующих нарушениях:

- выполнение упражнения без команды экзаменатора;
- нанесение на ладони или гриф клеящего вещества;
- отталкивание от пола;
- наличие «рывков», «взмахов», «волн» руками и/или ногами;
- подъем ног выше угла 30 градусов;
- сгибание рук поочередно;
- вис на одной руке;
- применение накладок;

- подбородок не достал до уровня грифа в верхнем положении упражнения;

- соскок с перекладины, вместо возврата в исходное положение;
- согнутые в локтях руки в исходное положение.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*вступительное испытание проводится для девушек*) выполняется из исходного положения – «упор лежа», выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе). По команде экзаменатора подойти к месту выполнения упражнения и приступает к его выполнению. Из исходного положения согнув руки, развести локти под углом примерно 45° по отношению к туловищу до угла 90° в локтевом суставе и разогнув руки, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. По окончании выполнения упражнения абитуриент встает и отходит в сторону. Результат определяется по количеству засчитанных полных опусканий и подъемов. Во время выполнения упражнения локти абитуриента должны быть открыты. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд, в противном случае выполнение упражнения останавливается.

Упражнение не засчитывается при следующих нарушениях:

- при создании упора для ног (бедро, колени, скрещенные ноги);
- разведении локтей относительно оси туловища более чем на 45° и приведении их в плотную;
- наличии «рывков» и «волн» головой, плечами, туловищем;
- поочередное сгибания и разгибания рук;
- недостаточное сгибание рук в локте при опускании вниз;
- неполное разгибание рук в исходное положение.

4. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° и зафиксированы, руки за головой в замок. По команде экзаменатора подойти к месту выполнения упражнения, принять исходное положение и по готовности производится максимальное число подъёмов туловища. Туловище поднимается до вертикального положения, до касания локтями колен. Возвращение в исходное положение с касанием мата и лопатками. Положение рук за головой в «замок» сохраняется в течение всего выполнения упражнения. По окончании выполнения упражнения абитуриент встает и отходит в сторону. Результат определяется по количеству засчитанных полных подъемов и опусканий.

Упражнение не засчитывается при следующих нарушениях:

- подъем туловища без касания колен локтями, касание локтями бедра;
- выход рук за головой из положения «замок»;
- отсутствие касания лопатками пола;
- отрыв таза при выполнении упражнения;
- чрезмерное разгибание коленей.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет **не менее 12**.

Максимальное количество баллов (**15 баллов**) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. Звание Мастер спорта;
2. Спортивный разряд Кандидат в мастера спорта;
3. I спортивный разряд (игровые виды спорта);
4. Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", полученный за выполнение нормативов Комплекса ГТО, установленных для возрастной группы населения Российской Федерации, к которой поступающий относится (относился) в текущем учебном году.

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

Программа вступительного испытания профессиональной направленности для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 49.02.01 Физическая культура, утверждена на заседании цикловой комиссии №6 от 20 апреля 2023года.

Приложение 1.

Таблица 1. Показатели оценки уровня физической подготовки в баллах для юношей

Прыжок в длину с места (в см.)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Подъем туловища за 30 сек. (кол - во раз)	Баллы
230 и более	8	28 и более	5
229 – 215	6	27-24	4
214-200	5	23-18	3

Приложение 2.

Таблица 2. Показатели оценки уровня физической подготовки в баллах для девушек

Прыжок в длину с места (в см.)	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	Подъем туловища за 30 сек. (кол - во раз)	Баллы
180 и более	8	25 и более	5
179-170	7-5	24-22	4
169-160	4	21-16	3