

|                                                                                   |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Министерство науки и высшего образования Российской Федерации                           |
|                                                                                   | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение<br>высшего образования |
|                                                                                   | «Владивостокский государственный университет»                                           |
|                                                                                   | <b>филиал ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме</b><br><i>Приёмная комиссия</i>                   |



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор ФГБОУ ВО «ВВГУ»

С.Ю. Голиков

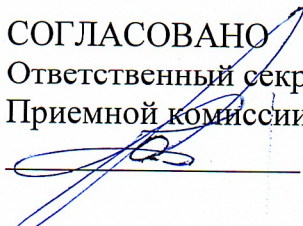
**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ,  
проводимого ФГБОУ ВО «ВВГУ»  
самостоятельно**

Направление подготовки: 49.02.01 «Физическая культура»

Предмет: «Физическая культура»

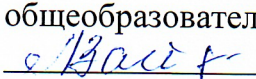
СОГЛАСОВАНО

Ответственный секретарь  
Приемной комиссии

 А.В. Попутько

Составитель:

Преподаватель цикловой  
методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин

 Л.В. Зайцева

## 1. Общие положения

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2024 г.);

- Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 28.10.2024 г.);

- Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

- Правилами приёма на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет» на 2025/2026 учебный год.

Вступительное испытание по предмету «Физическая культура» является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой общей физической подготовки абитуриентов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, условиями проведения и критериями оценки вступительного испытания.

## 2. Программа вступительного испытания

К вступительным испытаниям профессиональной направленности по предмету «Физическая культура» допускаются абитуриенты, представившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086/у.

Абитуриенты, поступающие в колледж, сдают вступительное испытание в виде выполнения следующих упражнений по общефизической подготовке:

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).

Содержание испытания и нормативные требования учитывают возрастной контингент абитуриентов, соответствуют требованиям ВФСК ГТО и общеобразовательной школьной программы по физической культуре.

### 3. Проведение и оценивание вступительного испытания

Расписание вступительных испытаний размещается на официальном сайте Филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме в разделе «Поступление» [https://b-artem.vvsu.ru/enter/spo\\_exam/](https://b-artem.vvsu.ru/enter/spo_exam/)

Вступительные испытания профессиональной направленности по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня в соответствии с расписанием.

Запись на ВИ осуществляется абитуриентом самостоятельно через личный кабинет абитуриента на официальном сайте в соответствии с предложенным расписанием.

Перед вступительным испытанием профессиональной направленности (далее – ВИ) по предмету «Физическая культура» для абитуриентов проводится консультация. На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

Перед ВИ абитуриентам необходимо соблюдать режим труда и отдыха, а также санитарно-гигиенические правила, установленные для занятий физической культурой, спортом и спортивных соревнований.

Абитуриент должен явиться на ВИ не менее, чем за 30 минут до назначенного времени, и иметь при себе:

- спортивную форму (футболка, спортивные брюки (шорты, леггинсы));
- сменную спортивную обувь на нескользкой подошве;
- документ, удостоверяющий личность (паспорт).

Во время проведения ВИ абитуриенты должны:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку;
- являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- оставаться в пределах территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

Результаты ВИ по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение, и оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов.

Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

В случае опоздания на ВИ абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки.

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 конкурса и не подлежат зачислению на специальность 49.02.01 «Физическая культура».

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.

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 испытуемый должен 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  $30^\circ$ ;
- 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 испытуемый должен подойти к месту выполнения упражнения и приступить к его выполнению. Из исходного положения согнув руки, развести локти под углом примерно  $45^\circ$  по отношению к туловищу до угла  $90^\circ$  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 (бедра, колени, скрещенные ноги);
- разведении локтей относительно оси туловища более чем на  $45^\circ$  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  $90^\circ$  и зафиксированы, руки за головой в замок.

По команде экзаменатора испытуемый должен 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 подъёмов 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.

#### **4. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательную организацию сдают вступительные испытания строго индивидуально с учетом всех особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких поступающих по заключению индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) (статья 7,8 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.05.2024 г.) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»).

Для оценки физической подготовки используются нормативы ВФСК ГТО, утвержденные приказом Минспорта России от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Таблица 1. Показатели оценки уровня физической подготовки в баллах

| Юноши                                            | Девушки                                    | Баллы |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
| <b>Прыжок в длину с места (в см)</b>             |                                            |       |
| 230 и более                                      | 180 и более                                | 5     |
| 229 – 215                                        | 179-170                                    | 4     |
| 214-200                                          | 169-160                                    | 3     |
| <b>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>  | <b>Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)</b> |       |
| 8                                                | 8                                          | 5     |
| 6                                                | 7-5                                        | 4     |
| 5                                                | 4                                          | 3     |
| <b>Подъем туловища за 30 сек. (кол - во раз)</b> |                                            |       |
| 28 и более                                       | 25 и более                                 | 5     |
| 27-24                                            | 24-22                                      | 4     |
| 23-18                                            | 21-16                                      | 3     |