



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Гаффорова Е.Б.

“ 10 ” 01 2024 г.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ, ПРОВОДИМОГО ДВФУ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы
искусств и гуманитарных наук
П.А. Щербина

(подпись)

Составители:
профессор Департамента
физической культуры и спорта
О.В. Шакирова

(подпись)

доцент Департамента
физической культуры и спорта
Т.В. Стеблій

(подпись)

г. Владивосток
2024

1. Общие положения

1.1 Настоящая программа профессионального вступительного испытания составлена в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 21.08.2020 г. № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», который регламентирует содержание вступительных испытаний по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», проводимых ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет» самостоятельно.

1.2 Профессиональное вступительное испытание проводится, по выбору абитуриента, либо в форме предоставления Портфолио, либо в виде выполнения нормативов по общей физической подготовке.

1.3 Результат вступительного испытания оценивается по 100-балльной шкале.

1.4 Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания, составляет 30 баллов.

2. Содержание вступительного испытания

Вариант 1. Портфолио.

Абитуриент предоставляет индивидуальное Портфолио, включающее спортивные достижения за последние три года со всеми подтверждающими документами, заверенными печатью и подписью (классификационная книжка, приказы, дипломы и грамоты официальных соревнований, справки и т.д.) и мотивационное письмо. Структура и содержание мотивационного письма должны соответствовать требованиям, изложенным в Приложении 1. Мотивационное письмо, не соответствующее требованиям к структуре и содержанию, приемной комиссией оцениваться не будет.

Абитуриент самостоятельно формирует свое Портфолио с помощью любой доступной программы и сохраняет его в виде единого файла в формате pdf.

В случае возникновения к кандидату дополнительных вопросов по рассматриваемым документам возможен телефонный звонок от руководителя образовательной программы по контактам, указанным в заявлении на поступление.

Вариант 2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Результаты выполнения нормативов по общей физической подготовке оцениваются по 100-балльной шкале. Вступительное испытание состоит из 5 контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров
2. Бег 1000 метров
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки)

6. Наклон вперед из положения сед ноги врозь.

За каждый выполненный норматив абитуриенту начисляется от 1 до 20 баллов (в соответствии с Приложением 2). Итоговая оценка является результатом суммы баллов по 5-и выполненным нормативам.

Примечание:

1. При неблагоприятных погодных условиях дистанция 100 метров заменяется на 60 метров.

2. Баллы выставляются по нижней границе диапазона результатов, вплоть до достижения следующей ступени оценки. Например, если в прыжке в длину с места 145 см оценивается в 1 балл, а 148 см – в 2 балла, то результат, равный 146 см и 147 см, будет оценен в 1 балл.

Прием вступительного испытания осуществляется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике и гимнастике

Бег 100 метров

1. Упражнение выполняется по забегам, список участников забега объявляется секретарем.

2. Участник самостоятельно готовит стартовые колодки для принятия положения «низкий старт».

3. По команде «НА СТАРТ» необходимо обеими ногами встать в колодки в упор на правом (левом) колене, кисти рук расположить на линии старта. По команде «ВНИМАНИЕ» выпрямить ноги, поднять таз. Ступни ног зафиксированы в колодках (плечи расположены на уровне линии старта) – приготовиться к старту.

4. Участник стартует по команде судьи-стартера «МАРШ». Команда «МАРШ» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Лишние движения после команды «ВНИМАНИЕ» участникам **запрещены**.

5. Бег по дистанции производится только по своей дорожке. Переход на другую дорожку **запрещен**.

Бег 1000 метров

1. Упражнение выполняется по забегам, список участников забега объявляется секретарем.

2. Участник стартует по команде судьи-стартера «НА СТАРТ», «МАРШ». Команда «МАРШ» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Лишние движения после команды «НА СТАРТ» участникам **запрещены**.

3. Преодоление дистанции и финиш производится по любой дорожке.

Прыжки в длину с места

Исходное положение – из положения «старт пловца» выполняется мах руками с одновременным отталкиванием ногами. Прыжок заканчивается приземлением на обе ноги. Результат прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до ближайшей к ней точки приземления. Засчитывается лучшая из трех попыток. Измерение производится с точностью до 1 см. При

выполнении подскока попытка не засчитывается. Прыжок также не засчитывается, если сразу после приземления испытуемый возвращается «противоходом» к стартовой линии.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

По команде «НАЧИ-НАЙ» испытуемый в висе (хватом сверху) циклично выполняет сгибание-разгибание рук. Судья подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненную попытку судья сопровождает 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».

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» голенью 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 (девушки)

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

Ошибки участниц:

- не допускается прогибание и сгибание туловища;
- не допускаются волнообразные движения телом;
- не допускается видимое поочередное сгибание или разгибание рук.

Наклоны вперед из положения сед ноги врозь

От середины линии А–Б проведена перпендикулярная линия с сантиметровой разметкой, результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже нулевой отметки – со знаком «-». Испытуемый принимает положение седа, пятки расположены на линии А–Б. Расстояние между пятками составляет 30 см. Вертикальная линия должна быть посередине между пятками (ассистенты фиксируют колени тестируемого). Выполняются три пробных наклона, четвертый является зачетным. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. Зачетный

результат может быть положительным (+) или отрицательным (-). Измерение производится с точностью до 1 см.

3. Критерии и шкала оценивания

Вариант 1. Портфолио

Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале (табл.). За спортивные достижения баллы начисляются однократно только за один из пунктов таблицы. При предоставлении более одного документа, подтверждающего спортивные достижения, учитывается один, соответствующий более высокой оценке. При предоставлении в составе Портфолио мотивационного письма, оценка за него суммируется с оценкой за спортивные достижения, при этом если общая сумма превышает 100 баллов, абитуриенту засчитывается максимальный балл (100 баллов).

Таблица

Критерии и шкала оценивания Портфолио

Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Подтверждающие документы
Мастер спорта международного класса / Мастер спорта / член сборной команды России / участники Олимпийских игр / Паралимпийских игр / Сурдлимпийских игр / чемпионы и призеры Чемпионатов Мира и Европы, победители и призеры Первенств и Кубков Мира и Европы / чемпионы и призеры Чемпионатов России	100	Удостоверение / приказ о присвоении / классификационная (зачетная) книжка / приказ / протоколы соревнований и диплом / грамота
Кандидат в мастера спорта / чемпионы и призеры международных соревнований по видам спорта / чемпионы, победители и призеры Первенств России	80	Удостоверение / приказ о присвоении / классификационная (зачетная) книжка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Член сборной команды субъекта Российской Федерации / первый спортивный разряд / чемпионы, победители и призеры Чемпионатов и Первенств Федеральных округов	60	Приказ / справка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Второй спортивный разряд / чемпионы, победители и призеры Чемпионатов и Первенств	40	Классификационная (зачетная) книжка /

<p>субъекта РФ / Чемпионы, победители и призеры Чемпионатов и Первенств города</p>		<p>протоколы соревнований и диплом / грамота</p>
<p>Юношеские разряды / справка о сдаче нормативов по общей физической подготовке, выданная спортивной или образовательной организацией / чемпионы, победители и призеры Чемпионатов и Первенств района</p>	<p>20</p>	<p>Классификационная (зачетная) книжка / протоколы соревнований и диплом / грамота</p>
<p>Мотивационное письмо</p>	<p>60</p>	<p>Документ в формате PDF с личной подписью абитуриента</p>

Требования к структуре и содержанию мотивационного письма

Мотивационное письмо – документ, в котором абитуриент должен показать, что стало целью его поступления на направление 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», как он видит свое дальнейшее профессиональное развитие и чем, на его взгляд, привлекательна выбранная специальность.

Структура и содержание мотивационного письма:

1. Введение: аргументируйте свой выбор данной образовательной программы.
2. Какие Ваши личностные качества, а также уже имеющиеся знания, умения и навыки помогут Вам успешно обучаться по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»? Опишите Ваши ожидания и требования к процессу обучения.
3. Цели профессионального развития: общее представление о Вашей будущей карьере, кем себя видите через 5 лет после окончания ДВФУ.

Приложение 2

ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Девушки	Баллы																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ																					
Бег 100 м (сек)	18,1	17,9	17,7	17,6	17,3	17,0	16,8	16,6	16,3	16,0	15,8	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	
Бег 1000 м (мин)	5,20	5,18	5,16	5,14	5,12	5,10	5,0	4,57	4,55	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,22	4,20	4,18	4,15	4,13	4,10	
Прыжок в длинну с места (см)	125	130	135	140	145	150	155	160	165	171	175	178	181	184	187	190	195	200	203	205	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22	23	24	25	26	28	30	
Наклон вперед из положения сид ноги врозь (см)	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+15	
Бег 60 м (сек)	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	

ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

<u>Юноши</u>		Баллы																			
Контрольные нормативы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Бег 100 м (сек)	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	
Бег 1000 м (мин)	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,40	3,35	3,30	3,28	3,25	3,22	3,20	3,18	3,15	3,13	3,10	
Прыжок в длину с места (см)	198	200	205	210	215	218	219	220	221	223	225	227	230	233	235	240	245	250	255	260	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13	
Бег 60 м (сек)	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	