



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

УТВЕРЖДАЮ

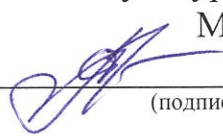
Проректор по учебной работе
Гаффорова Е.Б.

“ 20 ” *сентября* 2025 г.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ, ПРОВОДИМОГО ДВФУ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

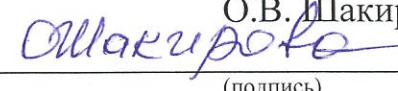
СОГЛАСОВАНО

Директор Института физической
культуры и спорта
М.С. Якубов


(подпись)

Составители:

профессор Департамента
физической культуры и спорта
О.В. Шакирова


(подпись)

доцент Департамента
физической культуры и спорта
Т.В. Стеблій


(подпись)

г. Владивосток
2025

1. Общие положения (Пояснительная записка)

1.1 Настоящая программа составлена в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 ноября 2024 г. № 821 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», который регламентирует содержание вступительного испытаний содержания по направлению 49.03.01 «Физическая культура», проводимых ФГБОУ ВО «ДВФУ» самостоятельно.

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

1.3 Результат вступительного испытания оценивается по 100-балльной шкале.

1.4 Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания, составляет 25 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. Портфолио загружается на ЕПГУ по запросу Приемной комиссии.

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» 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 (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 / Участник Олимпийских игр / Паралимпийских игр / Участник Сурдлимпийских игр / Призер Чемпионатов Мира и Европы, / Призер Первенств и Кубков Мира и Европы / Призер Чемпионатов России	100	Удостоверение / приказ о присвоении / классификационная (зачетная) книжка / приказ / протоколы соревнований и диплом / грамота
Кандидат в мастера спорта / Призер международных соревнований по видам спорта / Призер Первенств России	80	Удостоверение / приказ о присвоении / классификационная (зачетная) книжка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Член сборной команды субъекта Российской Федерации / Первый спортивный разряд / Призер Чемпионатов и Первенств Федеральных округов	60	Приказ / справка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Второй спортивный разряд / Призер Чемпионатов и Первенств субъекта РФ / Призер Чемпионатов и Первенств города	40	Классификационная (зачетная) книжка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Юношеские разряды / справка о сдаче нормативов по общей физической подготовке, выданная спортивной или образовательной организацией / Призер Чемпионатов и Первенств района	20	Классификационная (зачетная) книжка / протоколы соревнований и диплом / грамота
Мотивационное письмо	40	Документ в формате PDF с личной подписью абитуриента

Приложение 1

Требования к структуре и содержанию мотивационного письма

Мотивационное письмо – документ, в котором абитуриент должен показать, что стало целью его поступления на направление 49.03.01 Физическая культура, как он видит свое дальнейшее профессиональное развитие и чем, на его взгляд, привлекательна выбранная специальность. Максимальное количество баллов, которое можно получить за мотивационное письмо – 40 баллов, баллы суммируются.

Мотивационное письмо должно состоять из введения, основной части и заключения.

Во введении необходимо представиться и аргументировать свой выбор образовательной программы «Физическая культура».

В основной части нужно описать свой академический и профессиональный опыт в области физической культуры и спорта. Расскажите, какие Ваши личностные качества, а также уже имеющиеся знания, умения и навыки помогут Вам успешно обучаться по программе «Физическая культура». Опишите Ваши ожидания и требования к процессу обучения.

В заключительной части мотивационного письма изложите свои карьерные ожидания, расскажите какие у Вас цели профессионального развития, Ваше общее представление о Вашей будущей карьере, о том, кем Вы себя видите после окончания ДВФУ.

Критерии и шкала оценивания мотивационного письма

Критерий	Количество баллов
Соблюдение требований к оформлению, структуре и содержанию мотивационного письма	0-10
Аргументированность обоснования выбора программы «Физическая культура»	0-10
Наличие академического и профессионального опыта	0-10
Перспективы применения полученных знаний и навыков в будущей профессиональной деятельности	0-10
Итого:	0-40

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 длину 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 сед 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

Юноши	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