

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

В.Н. Шляхтов

2024 г.

## ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по направлению подготовки

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)*

Квалификация «бакалавр»

Великие Луки, 2024

Программа дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), составлена профессорско-преподавательским составом кафедр физиологии и спортивной медицины в соответствии с Приказа Минобрнауки России от 21 августа 2020 г. № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности в ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» проводятся с целью определения уровня физической подготовленности, степени готовности поступающих осваивать основную образовательную программу высшего профессионального образования в пределах федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности состоят из *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»*. *Оценивается в 100 баллов*. Включает в себя выполнение 5 упражнений:

- бег 100 метров (девушки и юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши);
- за 1 минуту сед, из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой (юноши и девушки);
- из стойки наклон (юноши и девушки);
- бег 1000 метров (юноши) и 800 метров (девушки)

Данные упражнения входят во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и проводятся в один день.

## **3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Итоговая оценка за профессиональное испытание по ОФП «Спортивное многоборье» выставляется на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентом во всех видах программы (бег 100 метров, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), сгибание-разгибание рук в висе (юноши), из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой – сед, из стойки наклон (юноши и девушки), бег 800 (девушки) и 1000 метров (юноши)). Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Нормативы *соревнования по общей физической подготовке (ОФП) «Спортивное многоборье»* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная

физическая культура) для абитуриентов, относящихся к основной и специальной медицинским группам, приведены ниже.

**Нормативы соревнования по общей физической подготовке (ОФП)  
«Спортивное многоборье» для абитуриентов, отнесенных к основной  
медицинской группе**

**Таблица 1. Нормативы в беге на 100 м (с) – максимальное количество баллов – 30.**

Б а л л ы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
30	13.4	15.5
28	13.5	15.6
26	13.6	15.7
24	13.7	15.8
23	13.8	15.9
21	13.9	16.0
20	14.0	16.1
18	14.1	16.2
14	14.2	16.3
12	14.3	16.4
10	14.4	16.5
8	14.5	16.6
6	14.6	16.7
4	14.7	16.8
2	14.8	16.9
1	14.9	17.0

**Таблица 2. Нормативы в беге на 1000 м (мин) юноши, 800 м (мин) девушки – максимальное количество баллов – 35**

Б а л л ы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
35	3.20	3.15
28	3.25	3.20
21	3.30	3.25
18	3.35	3.30
15	3.40	3.35
12	3.45	3.40
9	3.50	3.45
6	3.55	3.50
3	4.00	3.55
1	4.05	4.00

**Таблица 3. Нормативы в подтягивании на перекладине (юноши, мужчины), сгибании-разгибании рук в упоре лежа (девушки, женщины). Оценивается количество раз. Максимальное количество баллов – 15**

Баллы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
15	14	14
14	13	13
13	12	12
12	11	11
11	10	10
10	9	9
9	8	8
8	7	7
7	6	6
6	5	5
5	4	4
4	3	3
3	2	2
2	1	1

**Таблица 4. Нормативы теста «Подъем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в сед» (кол-во раз за 1 минуту). Максимальное количество баллов – 10**

баллы	Юноши 16-28 лет	баллы	девушки 16-28 лет
10	45	10	30
9	44	9	29
8	43	8	28
7	42	7	27
6	40	6	25
5	37	5	22
4	35	4	20
3	33	3	18
2	27	2	12
1	25	1	9

**5. Нормативы теста «Из стойки наклон» (для всех возрастов) – максимальное количество баллов – 10**

- 10 баллов – с захватом ног
- 7 баллов – ладони рук стоят на полу
- 4 балла – пальцы рук касаются пола

**Нормативы соревнования по общей физической подготовке (ОФП)  
«Спортивное многоборье» для абитуриентов, отнесенных к специальной  
медицинской группе**

**Таблица 1. Нормативы в беге на 100 м (с) – максимальное количество баллов – 30.**

Баллы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
30	13.4	15.5
28	13.5	15.6
26	13.6	15.7
24	13.7	15.8
23	13.8	15.9
21	13.9	16.0
20	14.0	16.1
18	14.1	16.2
14	14.2	16.3
12	14.3	16.4
10	14.4	16.5
8	14.5	16.6
6	14.6	16.7
4	14.7	16.8
2	14.8	16.9
1	14.9	17.0

**Таблица 2. Нормативы в беге на 1000 м (мин) юноши, 800 м (мин) девушки – максимальное количество баллов – 35**

Баллы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
35	3.20	3.15
28	3.25	3.20
21	3.30	3.25
18	3.35	3.30
15	3.40	3.35
12	3.45	3.40
9	3.50	3.45
6	3.55	3.50
3	4.00	3.55
1	4.05	4.00

**Таблица 3. Нормативы в подтягивании на перекладине (юноши, мужчины), сгибании-разгибании рук в упоре лежа (девушки, женщины). Оценивается количество раз. Максимальное количество баллов – 15**

Баллы	Результаты (возраст 16-28 лет)	
	Юноши	Девушки
15	14	14
14	13	13
13	12	12
12	11	11
11	10	10
10	9	9
9	8	8
8	7	7
7	6	6
6	5	5
5	4	4
4	3	3
3	2	2
2	1	1

**Таблица 4. Нормативы теста «Подъем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой в сед» (кол-во раз за 1 минуту). Максимальное количество баллов – 10**

баллы	Юноши 16-28 лет	баллы	девушки 16-28 лет
10	45	10	30
9	44	9	29
8	43	8	28
7	42	7	27
6	40	6	25
5	37	5	22
4	35	4	20
3	33	3	18
2	27	2	12
1	25	1	9

**5. Нормативы теста «Из стойки наклон» (для всех возрастов) – максимальное количество баллов – 10**

- 10 баллов – с захватом ног
- 7 баллов – ладони рук стоят на полу
- 4 балла – пальцы рук касаются пола

