Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточная государственная академия физической культуры"

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"

Для поступающих на обучение по направлениям подготовки:
49.03.01 "Физическая культура"
49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"
49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
49.03.04 "Спорт"

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Хабаровск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Общие положения..... 4
3. Структура и содержание нормативов вступительного испытания..... 5

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности "Общая физическая подготвока" (далее - вступительное испытание) по направлениям подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм", 49.03.04 "Спорт", проводимому Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры" (далее - ФГБОУ ВО "ДВГАФК").

Программа вступительного испытания состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с его содержанием, системой требований, критериями оценки.

Цель вступительного испытания: произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем общей физической подготовленности, позволяющим оптимально и эффективно осваивать указанные образовательные программы.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание проводится в форме практического тестирования.

Максимально возможная сумма баллов за вступительное испытание – 100.

Минимальный балл, который необходимо набрать для участия в конкурсе – 32.

Перечень нормативов, результатов и начисляемых за них баллов для подготовки к вступительному испытанию для поступающих на обучение по направлениям подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" представлены в разделе 3 настоящей Программы.

Абитуриенты, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (имеющие спортивные звания "Гроссмейстер России", "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса", почетные спортивные звания "Заслуженный мастер спорта", "Заслуженный тренер России", "Почетный спортивный судья России" или являющиеся на момент сдачи вступительного испытания кандидатами в члены спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта) освобождаются от сдачи вступительного испытания и получают 100 баллов без прохождения тестирования.

Наличие высокого уровня спортивной квалификации подтверждается соответствующими документами:

- для имеющих спортивные звания и почетные спортивные звания - соответствующее удостоверение или надлежащим образом заверенная копия приказа или выписка из приказа, о присвоении спортивного звания или почетного спортивного звания;

- для являющихся на момент сдачи вступительного испытания кандидатами в члены спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта - надлежащим образом заверенная копия утвержденного Списка кандидатов в члены спортивной сборной команды Российской Федерации на соответствующий период.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ НОРМАТИВОВ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание заключается в выполнении следующих нормативов, оцениваемых в соответствии с представленной ниже таблицей:

1. Бег 100 м или бег 60 м (в зависимости от места проведения вступительного испытания)
2. Бег 1000 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).

Таблица оценки результатов выполнения нормативов

Мужчины								**Женщины**				
Подтягивание (раз)	**Прыжок в длину с места (см)**	**Бег 1000 м (мин., сек.)**	**Бег 60 м (сек.)**	**Бег 100 м (сек.)**	**Баллы в соответствии с возрастными градациями**			**Бег 100 м (сек.)**	**Бег 60 м (сек.)**	**Бег 1000 м (мин., сек.)**	**Прыжок в длину с места (см)**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) ***
					< 28 лет	**28-35 лет**	**> 35 лет**					
18	260	2.55,0	7,5	12,3	**25**	**25**	**25**	14,6	8,6	3.40,0	230	35
-	256	3.00,0	7,6	12,5	**24**	**25**	**25**	14,8	8,7	3.45,0	225	32
17	252	3.05,0	7,7	12,6	**23**	**25**	**25**	15,0	8,8	3.55,0	220	30
-	248	3.10,0	7,8	12,7	**22**	**24**	**25**	15,1	8,9	4.00,0	215	28
16	244	3.15,0	7,9	12,8	**21**	**23**	**25**	15,2	9,0	4.05,0	210	26
-	240	3.20,0	8,0	12,9	**20**	**22**	**24**	15,3	9,1	4.10,0	205	24
15	237	3.25,0	8,1	13,0	**19**	**21**	**23**	15,4	9,2	4.15,0	200	23
-	234	3.30,0	8,2	13,2	**18**	**20**	**22**	15,5	9,3	4.20,0	196	22
14	231	3.35,0	8,3	13,4	**17**	**19**	**21**	15,7	9,4	4.25,0	192	21
13	228	3.40,0	8,4	13,6	**16**	**18**	**20**	15,9	9,5	4.30,0	188	20
12	225	3.46,0	8,5	13,8	**15**	**17**	**19**	16,2	9,6	4.36,0	184	19
11	222	3.52,0	8,6	14,0	**14**	**16**	**18**	16,5	9,7	4.42,0	180	18
10	218	4.00,0	8,7	14,2	**13**	**15**	**17**	16,8	9,8	4.48,0	176	17
9	215	4.10,0	8,8	14,4	**12**	**14**	**16**	17,2	9,9	5.10,0	172	16
8	212	4.20,0	8,9	14,6	**11**	**13**	**15**	17,6	10,0	5.20,0	169	15
-	209	4.30,0	9,0	14,8	**10**	**12**	**14**	18,0	10,1	5.30,0	166	14
7	206	4.40,0	9,1	15,0	**9**	**11**	**13**	18,4	10,2	5.40,0	163	13
-	203	4.50,0	9,2	15,1	**8**	**10**	**12**	18,8	10,3	5.50,0	160	12
6	200	5.00,0	9,3	15,2	**7**	**9**	**11**	19,2	10,4	6.00,0	158	11
-	195	5.15,0	9,4	15,3	**6**	**8**	**10**	19,6	10,5	6.20,0	156	10
5	190	5.30,0	9,5	15,4	**5**	**7**	**9**	20,0	10,6	6.40,0	154	9
-	185	5.45,0	9,6	15,5	**4**	**6**	**8**	20,5	10,7	7.00,0	153	8
4	180	6.00,0	9,7	15,6	**3**	**5**	**7**	21,0	10,8	7.20,0	150	7

-	175	6.10,0	9,8	15,8	**2**	**4**	**6**	22,0	10,9	7.40,0	145	6
3	170	6.20,0	9,9	16,0	**1**	**3**	**5**	23,0	11,0	8.00,0	140	5
-	165	6.25,0	10,0	16,2	**-**	**2**	**4**	23,5	11,1	8.05,0	135	4
2	160	6.35,0	10,1	16,4	**-**	**1**	**3**	24,0	11,2	8.10,0	130	3
-	155	6.35,0	10,2	16,6	**-**	**-**	**2**	24,5	11,3	8.15,0	125	2
1	150	6.40,0	10,3	16,8	**-**	**-**	**1**	25,0	11,4	8.20,0	120	1

*** -** при выполнении данного норматива локтевые суставы должны быть в одной горизонтальной плоскости с плечевыми суставами (фаза сгибания).

Окончательный балл за вступительное испытание складывается из суммы баллов, полученных за выполнение всех (четырех) нормативов.