

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
на направление  
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(Адаптивная физическая культура)**

Вступительные профессиональные испытания проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать программы бакалавриата Направление 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Лечебная физическая культура» - очная и заочная форма обучения.

Вступительные профессиональные испытания проводятся отдельно по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке.

Оценка результатов проводится по двум возрастным группам: до 30 лет и старше 30 лет.

Баллы выставляются согласно таблицам нормативов.

**I. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ**

Вступительные профессиональные испытания по общей физической подготовке состоят из двух видов:

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности) - максимальное количество баллов в виде – 50;
2. Подтягивание – мужчины / сгибание-разгибание рук в упоре лежа – женщины (силовые способности) - максимальное количество баллов в виде – 50.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по общей физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 30.

По результатам двух видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов профессионального испытания по общей физической подготовке, он выбывает из конкурса.

## **Требования к выполнению физических упражнений**

### Прыжок в длину с места

Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с двух попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Если в момент отталкивания абитуриент наступает на линию старта, то результат не засчитывается. В протокол вносится лучший результат из двух попыток.

### Подтягивание (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху.

При подтягивании абитуриент обязан:

- из И.П. подтянуться непрерывным движением (без рывков), подняв подбородок выше перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

### Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины)

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения - упор лежа (плечи, туловище и ноги составляют прямую линию). При выполнении упражнения необходимо:

- из И.П., согнуть руки до угла в локтевом суставе не менее 90°;
- разогнув руки, вернуться в И.П.;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

## **II. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Вступительные профессиональные испытания по специальной физической подготовке состоят из двух видов:

1. Акробатика – максимальный балл в виде – 50;
2. Челночный бег 3 по 10 м - максимальный балл в виде – 50;

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по специальной физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 30.

По результатам двух видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов профессионального испытания по специальной физической подготовке, он выбывает из конкурса.

## **Требования к выполнению физических упражнений**

### Акробатика

Абитуриент выполняет самостоятельно составленную комбинацию из шести элементов (в соответствии со школьной программой раздела «Гимнастика»).

Возможные элементы комбинации: равновесие, кувырок вперед (назад, боком), стойка (на лопатках, голове, руках), переворот (вперед, боком), мост и др.

Оценивание выполнения упражнений по акробатике производится согласно действующим правилам соревнований. Базовая оценка комбинации – 10 баллов. Искривление техники выполнения элементов приводит к сбавкам от 0,1 балла до сбавки в стоимость элемента. Итоговое значение высчитывается путем умножения полученного балла за комбинацию на коэффициент 10.

#### Челночный бег 3 по 10 м

Практическое задание заключается в выполнении челночного бега с обязательным наступанием стопой двух контрольных отметок отрезка в 10 метров.

Находясь за линией старта по команде «Марш!» абитуриент из положения высокого старта выполняет ускорение вперед на 10 метров с обязательным наступанием стопой на контрольную отметку отрезка 10 метров (разрешается ставить стопу за линию отметки 10м) и возвращается назад, где также обязательно наступает стопой на контрольную отметку (или ставит стопу за нее). Упражнение повторяется до тех пор, пока участник не пробежит указанную дистанцию 3x10м.

Задание считается выполненным, если участник наступает стопой на все контрольные отметки, кроме линии финиша», где разрешается пересечение ее любой частью тела. В случае если участник до команды судьи «Марш» начал выполнять задание ему засчитывается «Фальстарт», он возвращается на линию старта и второй раз начинает выполнять упражнение. Если «Фальстарт» повторяется вновь – абитуриент снимается с выполнения данного задания и в протокол по виду записывается – 0. За возможные ошибки в выполнении задания - участник не наступил на контрольную линию, начисляется штрафное время +0, 2 сек.

Окончательный результат: в челночном беге в протокол заносится результат прохождения дистанции (хронометраж до сотых), штрафное время (количество допущенных ошибок, умноженное на 0,2 сек.) и итоговый результат (сумма результата прохождения дистанции и штрафного времени).

**ПРОГРАММА ВЫСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА УТВЕРЖДЕНА НА ЗАСЕДАНИИ УЧЕНОГО СОВЕТА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ПРОТОКОЛ № 10 ОТ 04 ИЮНЯ 2018 Г.).**

### Нормативы по общей физической подготовке - Мужчины (до 30 лет)

Прыжок в длину с места		Подтягивания	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
275	50	20	50
274	49		49
273	48		48
272	47	19	47
270	46		46
268	45		45
266	44	18	44
264	43		43
262	42		42
260	41	17	41
258	40		40
256	39		39
254	38	16	38
252	37		37
250	36		36
248	35	15	35
246	34		34
244	33		33
242	32	14	32
240	31		31
238	30		30
236	29	13	29
234	28		28
232	27	12	27
230	26		26
228	25	11	25
226	24		24
224	23	10	23
222	22		22
220	21		21
218	20	9	20
216	19		19
214	18		18
212	17	8	17
210	16		16
208	15		15
206	14	7	14
204	13		13
202	12		12
200	11	6	11
198	10		10
196	9		9
194	8	5	8
192	7		7
190	6	4	6
187	5		5
184	4	3	4
181	3		3
178	2	2	2
175	1	1	1

### Нормативы по общей физической подготовке - Женщины (до 30 лет)

Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
230	50	30	50
228	49	29	49
226	48	28	48
225	47	27	47
224	46	26	46
223	45	25	45
222	44	24	44
221	43	23	43
220	42		42
219	41	22	41
218	40		40
217	39	21	39
216	38		38
215	37	20	37
214	36		36
213	35	19	35
212	34		34
211	33	18	33
210	32		32
209	31	17	31
208	30		30
206	29	16	29
204	28		28
202	27	15	27
200	26		26
198	25	14	25
196	24		24
194	23	13	23
192	22		22
190	21	12	21
188	20		20
186	19	11	19
184	18		18
182	17	10	17
180	16		16
178	15	9	15
176	14		14
174	13	8	13
172	12		12
170	11	7	11
168	10		10
166	9	6	9
164	8		8
162	7	5	7
160	6		6
158	5	4	5
156	4		4
154	3	3	3
152	2	2	2
150	1	1	1

### Нормативы по общей физической подготовке - Мужчины (старше 30 лет)

Прыжок в длину с места		Подтягивания	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
260	50	16	50
259	49		49
258	48		48
257	47	15	47
256	46		46
255	45		45
254	44	14	44
253	43		43
252	42		42
250	41		41
248	40	13	40
246	39		39
244	38		38
242	37		37
240	36	12	36
238	35		35
236	34		34
234	33		33
232	32	11	32
230	31		31
228	30		30
226	29	10	29
224	28		28
222	27		27
220	26	9	26
218	25		25
216	24		24
214	23	8	23
212	22		22
210	21		21
208	20	7	20
206	19		19
204	18		18
202	17	6	17
200	16		16
198	15		15
196	14		14
194	13	5	13
192	12		12
190	11		11
188	10	4	10
186	9		9
184	8		8
182	7	3	7
180	6		6
177	5		5
174	4	2	4
171	3		3
168	2		2
165	1	1	1

### Нормативы по общей физической подготовке - Женщины (старше 30 лет)

Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Результат (см)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
220	50	23	50
219	49		49
218	48	22	48
217	47		47
216	46		46
215	45	21	45
214	44		44
213	43	20	43
212	42		42
211	41	19	41
210	40		40
208	39	18	39
206	38		38
204	37	17	37
202	36		36
200	35	16	35
198	34		34
196	33	15	33
194	32		32
192	31	14	31
190	30		30
198	29	13	29
196	28		28
194	27		27
192	26	12	26
190	25		25
188	24		24
186	23	11	23
184	22		22
182	21		21
180	20	10	20
178	19		19
176	18		18
174	17	9	17
172	16		16
170	15	8	15
168	14		14
166	13	7	13
164	12		12
162	11	6	11
160	10		10
158	9	5	9
156	8		8
154	7	4	7
152	6		6
150	5	3	5
149	4		4
148	3	2	3
147	2		2
146	1	1	1

**Нормативы по специальной физической подготовке - Мужчины (до 30 лет)**

<b>Акробатика</b>		<b>Челночный бег 3x10 м</b>	
9,5	50	7,0	50
9,4	49		49
9,35	48	7,1	48
9,3	47		47
9,25	46	7,2	46
9,2	45		45
9,15	44	7,3	44
9,1	43		43
9,05	42	7,4	42
9,0	41		41
8,95	40	7,5	40
8,9	39		39
8,85	38	7,6	38
8,8	37		37
8,75	36	7,7	36
8,7	35		35
8,65	34	7,8	34
8,6	33		33
8,55	32	7,9	32
8,5	31		31
8,4	30	8,0	30
8,3	29		29
8,2	28	8,1	28
8,1	27		27
8,0	26	8,2	26
7,9	25		25
7,8	24	8,3	24
7,7	23		23
7,6	22	8,4	22
7,5	21		21
7,4	20	8,5	20
7,3	19		19
7,2	18	8,6	18
7,1	17		17
7,0	16	8,7	16
6,9	15		15
6,8	14	8,8	14
6,7	13		13
6,6	12	8,9	12
6,5	11		11
6,4	10	9,0	10
6,3	9		9
6,2	8		8
6,1	7	9,1	7
6,0	6		6
5,9	5	9,2	5
5,8	4		4
5,7	3	9,3	3
5,6	2	9,4	2
5,5	1	9,5	1

### Нормативы по специальной физической подготовке - Женщины (до 30 лет)

Акробатика		Челночный бег 3x10 м	
Оценка	Баллы	Время (с)	Баллы
9,5	50	8,1	50
9,4	49		49
9,35	48	8,2	48
9,3	47		47
9,25	46	8,3	46
9,2	45		45
9,15	44	8,4	44
9,1	43		43
9,05	42	8,5	42
9,0	41		41
8,95	40	8,6	40
8,9	39		39
8,85	38	8,7	38
8,8	37		37
8,75	36	8,8	36
8,7	35		35
8,65	34	8,9	34
8,6	33		33
8,55	32	9,0	32
8,5	31		31
8,4	30	9,1	30
8,3	29		29
8,2	28	9,2	28
8,1	27		27
8,0	26	9,3	26
7,9	25		25
7,8	24	9,4	24
7,7	23		23
7,6	22	9,5	22
7,5	21		21
7,4	20	9,6	20
7,3	19		19
7,2	18	9,7	18
7,1	17		17
7,0	16	9,8	16
6,9	15		15
6,8	14	9,9	14
6,7	13		13
6,6	12	10,0	12
6,5	11		11
6,4	10	10,1	10
6,3	9		9
6,2	8		8
6,1	7		7
6,0	6		6
5,9	5	10,2	5
5,8	4		4
5,7	3		3
5,6	2	10,3	2
5,5	1	10,5	1

**Нормативы по специальной физической подготовке - Мужчины (старше 30 лет)**

<b>Акробатика</b>		<b>Челночный бег 3x10</b>	
		<b>М</b>	
8,95	50	7,5	50
8,9	49		49
8,85	48	7,6	48
8,8	47		47
8,75	46	7,7	46
8,7	45		45
8,65	44	7,8	44
8,6	43		43
8,55	42	7,9	42
8,45	41		41
8,4	40	8,0	40
8,35	39		39
8,3	38	8,1	38
8,25	37		37
8,2	36	8,2	36
8,15	35		35
8,1	34	8,3	34
8,05	33		33
8,0	32	8,4	32
7,9	31		31
7,8	30	8,5	30
7,7	29		29
7,6	28	8,6	28
7,5	27		27
7,4	26	8,7	26
7,3	25		25
7,2	24	8,8	24
7,1	23		23
7,0	22	8,9	22
6,9	21		21
6,8	20	9,0	20
6,7	19		19
6,6	18	9,1	18
6,5	17		17
6,4	16	9,2	16
6,3	15		15
6,2	14	9,3	14
6,1	13		13
6,0	12	9,4	12
5,9	11		11
5,8	10	9,5	10
5,7	9		9
5,6	8	9,6	8
5,5	7		7
5,4	6	9,7	6
5,3	5		5
5,2	4	9,8	4
5,1	3		3
5,0	2		2
4,9	1	9,9	1

**Нормативы по специальной физической подготовке - Женщины (старше 30 лет)**

<b>Акробатика</b>		<b>Челночный бег 3х10 м</b>	
Оценка	Баллы	Время (с)	Баллы
8,95	50	8,6	50
8,9	49		49
8,85	48	8,7	48
8,8	47		47
8,75	46	8,8	46
8,7	45		45
8,65	44	8,9	44
8,6	43		43
8,55	42	9,0	42
8,45	41		41
8,4	40	9,1	40
8,35	39		39
8,3	38	9,2	38
8,25	37		37
8,2	36	9,3	36
8,15	35		35
8,1	34	9,4	34
8,05	33		33
8,0	32	9,5	32
7,9	31		31
7,8	30	9,6	30
7,7	29		29
7,6	28	9,7	28
7,5	27		27
7,4	26	9,8	26
7,3	25		25
7,2	24	9,9	24
7,1	23		23
7,0	22	10,0	22
6,9	21		21
6,8	20	10,1	20
6,7	19		19
6,6	18		18
6,5	17	10,2	17
6,4	16		16
6,3	15		15
6,2	14	10,3	14
6,1	13		13
6,0	12		12
5,9	11	10,4	11
5,8	10		10
5,7	9		9
5,6	8	10,5	8
5,5	7		7
5,4	6		6
5,3	5	10,6	5
5,2	4		4
5,1	3	10,7	3
5,0	2	10,8	2
4,9	1	10,9	1