ПРОЕКТ НА 2027 ГОД ПРИЕМА

Положение и программа проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на обучение по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья) в ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» в 2027/28 учебном году

1. Общие положения

Настоящее Положение определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценивания результатов дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности – «Проверка уровня физической подготовленности» (далее также – профессиональное испытание, вступительное испытание) для поступающих на обучение по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм в федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет» (далее – СФУ) в 2027/28 учебном году.

Вступительное испытание проводится в соответствии с правилами приема в федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет» на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета (далее – Правила приема) и в целях определения у поступающих уровня физической подготовленности, необходимого для освоения основной образовательной программы по указанным направлениям подготовки и специальностям. Целью проведения вступительного испытания для лиц с ограниченными возможностями здоровья является определения у поступающих наличия ключевых компетенций, необходимых для освоения основной образовательной программы по указанным направлениям подготовки.

Вступительное испытание проводится в форме тестов для определения уровня общей двигательной подготовленности поступающих. Вступительное испытание для лиц с ограниченными возможностями здоровья может проводиться по заявлению поступающего в форме тестовых заданий (вопросов).

Перечень тестовых заданий (вопросов) и требования к уровню двигательной подготовленности поступающих на направления подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм определен программой физического воспитания для общеобразовательных учреждений,

Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале.

2. Проведение вступительного испытания для определения уровня общей двигательной подготовленности

Вступительное испытание включает в себя выполнение четырех тестов для определения уровня общей двигательной подготовленности абитуриента:

1. Бег 100 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 м;
4. Подтягивание на перекладине – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки.

Оценивание результатов тестов осуществляется на основании шкал перевода результатов тестов в баллы (таблицы 3, 4).

Сумма баллов за четыре теста является итоговой оценкой по вступительному испытанию. Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

К сдаче вступительных испытаний допускаются поступающие в спортивной форме одежды.

Правила выполнения тестов для определения уровня общей физической подготовленности

1. Тест – подтягивание на высокой перекладине (юноши) (рисунок 1)

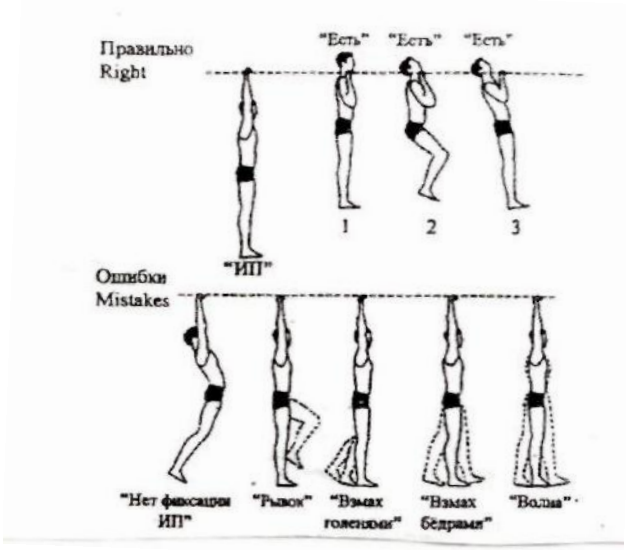


Рисунок 1 – Подтягивание на высокой перекладине

1.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: *положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук поступающего, которое не должно отклонятся более чем на ширину ладони в меньшую или большую сторону от ширины его плеч.*

1.2. По команде экзаменатора «К снаряду» поступающий подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно подготовить

гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.3. Поступающий может использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.4. Через 1 минуту после вызова к перекладине, если поступающий не готов раньше, экзаменатор даёт команду «Начинайте», после которой поступающий должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно», приступить к выполнению упражнения.

1.5. При подтягивании поступающий **обязан:**

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало отсчёта экзаменатора, продолжить упражнение.

Указание: *допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.*

1.6. При подтягивании поступающему **запрещено:**

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

1.7. Плавное изменение относительного положения частей тела поступающего при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

1.8. Поступающий **имеет право:**

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

1.9. После фиксации поступающим ИП на 0,5 сек. экзаменатор немедленно объявляет счёт завершённого подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: *экзаменатор имеет право задержать счёт, если убеждён, что поступающий не зафиксировал ИП на 0,5 сек.*

1.10. При нарушении правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет» и кратко называет ошибку.

1.11. При ошибке «Перехват», что фиксируется при раскрывшейся ладони, поступающему не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.12. Если команда «Нет» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончил» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Таблица 1 – Ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине

Название	**Видимое проявление ошибки**
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	поступающий не принял ИП на 0,5 сек. (рис. 1, п. 1)
«рывок» (бёдрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис. 1, п. 2)
«взмах» (голенями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис. 1, пп. 3, 4)
«волна»	поочерёдное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 1, п. 5)
«поочерёдно»	явно видимое поочерёдное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«перехват»	поступающий раскрыл ладонь (экзаменатор увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	поступающий остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения

2. Тест – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) (рисунок 2)

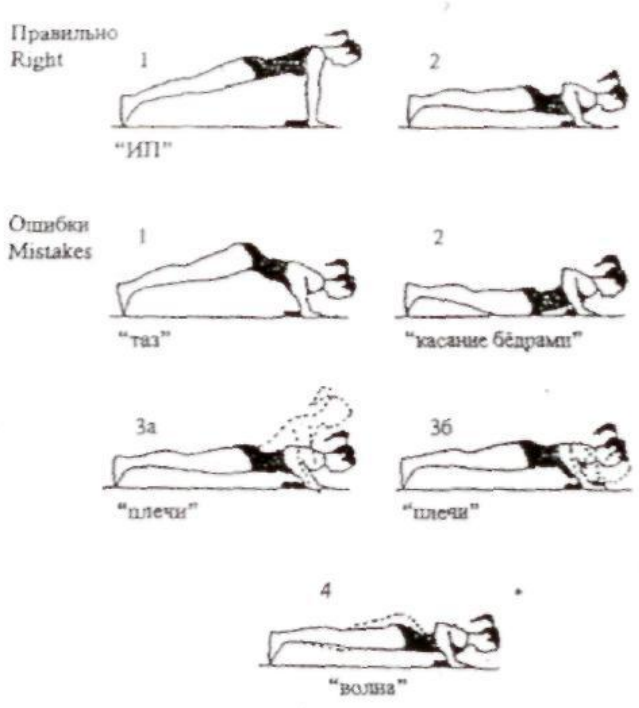


Рисунок 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

2.1. Сгибание-разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Указание: *расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч поступающей.*

2.2. По команде экзаменатора «К снаряду» поступающая подходит к контактной платформе и в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и приготовиться к выполнению упражнения.

2.3. Через 1 минуту после вызова к снаряду, если поступающая не приготовилась раньше, экзаменатор подаёт команду «Начинайте», после которой поступающая должна принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно», приступить к выполнению упражнения.

2.4. При сгибании-разгибании поступающая **обязана:**

- из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в ИП;
- зафиксировать видимое для экзаменатора ИП на 0,5 сек.;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду экзаменатора «Нет», зафиксировать видимое для экзаменатора ИП на 0,5 сек. и, после того как названы кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

Указание: *при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.*

2.5. Поступающей **запрещено:**

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте»;
- нарушать ИП во время отдыха;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек.

2.6. Поступающая **имеет право:**

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.7. При нарушении поступающей правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет», кратко называет ошибку и после фиксации ИП на 0,5 сек. объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Указание: *экзаменатор имеет право задержать предыдущий счёт, если он убеждён, что поступающая не зафиксировала ИП на 0,5 сек.*

2.8. За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук, что отмечается командой «Нет», называнием ошибки и предыдущим счётом, не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

2.9. Если команда «Нет» повторяется трижды подряд, экзаменатор даёт команду «Закончила» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Таблица 2 – Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу

Название	**Видимое проявление ошибки**
«нет касания»	поступающая не коснулась грудью контактной платформы
«нет фиксации»	поступающая не приняла ИП на 0,5сек.
«плечи»	плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх или вниз от туловища (см. рис. 2, пп. 1а, 1б)
«бёдра»	бёдра касаются пола (см. рис. 2, п. 2)
«таз»	таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» (см. рис. 2, пп. 3а и 3б)
«волна»	поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. (см. рис. 2, п. 4)
«поочерёдно»	ясно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	поступающая более 1 сек. лежит на контактной платформе
«угол»	при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более чем на 45°
«нарушено исходное»	во время отдыха нарушено ИП

3. Тест – бег на 1000 м

Поступающие осуществляют бег по стадиону. Количество стартующих в одном забеге – до 10 человек. Форма одежды – короткая спортивная форма, допускается легкоатлетическая обувь с шипами.

3.1. *Старт*. После команды «На старт» поступающие без промедления занимают место за линией старта. Поступающий должен начинать движение с «высокого старта», т.е. из положения стоя, при этом не должен касаться руками или ногами стартовой линии или земли за ней.

3.2. После того как стартер убедился в готовности поступающих к старту, он даёт команду «Марш».

3.3. После того как поступающий занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш», если он сделал это раньше, объявляется – **фальстарт.**

Указание: *фальстарт объявляется также в том случае, если, по мнению экзаменатора, поступающий не выполнил команду «На старт» после истечения определённого времени или после команды «На старт» кто-либо из поступающих мешает другим стартующим, создавая шум, или каким-то другим образом.*

3.4. Любой поступающий, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешён только один фальстарт, без удаления поступающего, совершившего его. Любой поступающий, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в кроссе.

3.5. *Бег по дистанции*. Во время бега по дистанции поступающий должен двигаться по дорожке так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него. С левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки на такое расстояние, при котором можно пройти мимо него не коснувшись.

3.6. Поступающий, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь, т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключающее помеху. Бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путём задерживать его продвижение. Поступающие, допустившие указанные нарушения, отстраняются от выполнения теста.

3.7. Поступающий отстраняется от выполнения теста также в следующих случаях:

- если во время бега получает какую-либо запрещённую помощь;
- если покидает дорожку, т.е. переходит за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки.

3.8. *Финиш.* Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

3.9. Преодолевшим дистанцию считается поступающий, пересекший плоскость финиша всем телом и без посторонней помощи. Если после касания туловищем плоскости финиша поступающий упадёт на линию, время и его порядок прихода на финиш сохраняются, если он затем самостоятельно пересечёт плоскость финиша.

4. Тест – прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места осуществляется на резиновом покрытии. Короткая шипованная обувь не допускается.

4.1. Поступающему даётся три попытки, лучшая из которых засчитывается.

4.2. После выполненного прыжка поступающий выходит из сектора вперёд или в сторону. При нарушении этого правила, прыжок не засчитывается.

4.3. Результат поступающего округляется с точностью до 0,01 м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

4.4. Результаты всех прыжков измеряются от ближайшего следа в секторе приземления, оставленного любой частью тела прыгуна, до линии отталкивания.

5. Тест – бег на 100 м

5.1. Упражнение выполняется по забегам из трех человек. Список участников забега объявляется экзаменатором.

5.2. Поступающий самостоятельно готовит стартовые колодки для принятия положения «низкий старт».

5.3. По команде «На старт» необходимо обеими ногами встать в колодки с опорой на одно колено и на кисти рук, расположенные перед линией старта. По команде «Внимание» поднять таз, полностью упираясь ступнями ног в колодки и, не перемещая вес тела на руки (плечи находятся на уровне линии старта), приготовиться к старту.

5.4. Поступающий стартует по команде судьи-стартера «Марш». Команда «Марш» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Любые движения поступающего после команды «Внимание» **запрещены.**

5.5. Преодоление дистанции осуществляется только по своей дорожке. Переход на другую дорожку **запрещен**.

Таблица 3 – Шкала перевода результатов тестов в баллы для поступающих возрастной группы **до 30 лет**

Девушки				**БАЛЛЫ**	**Юноши**			
Отжи-мание (кол-во раз)	Бег 1000 м. (м.сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м. (сек)		Бег 100 м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (м.сек)	Подтяги-вание (кол-во раз)
20	4.02	215	14,9	**25**	12,6	250	3.20	23
19	4.06	212	15,0	**24**	12,7	248	3.24	22
18	4.10	209	15,1	**23**	12,8	245	3.29	21
17	4.18	206	15,2	**22**	12,9	242	3.35	20
16	4.30	203	15,3	**21**	13,0	240	3.41	19
15	4.42	200	15,4	**20**	13,1	238	3.48	18
14	4.54	197	16,0	**19**	13,4	236	3.55	17
12	5.06	194	16,4	**18**	13,7	232	4.02	16
10	5.20	191	16,8	**17**	14,0	228	4.09	15
9	5.35	187	17,2	**16**	14,4	224	4.16	14
8	5.50	183	17,6	**15**	14,8	220	4.23	13
7	6.00	179	18,0	**14**	15,4	216	4.30	12
6	6.05	175	18,5	**13**	16,0	212	4.38	11
	6.10	170	19,1	**12**	16,5	207	4.46	10
5	6.15	165	19,6	**11**	17,1	202	4.56	9
	6.20	159	20,2	**10**	17,8	196	5.03	
	6.25	154	20,4	**9**	18,1	192	5.10	7
4	6.30	148	20,6	**8**	18,4	186	5.21	
	6.35	143	20,8	**7**	18,7	179	5.30	
	6.40	137	21,0	**6**	19,0	174	5.39	4
3	6.45	131	21,2	**5**	19,3	169	5.48	
	6.50	125	21,4	**4**	19,6	163	5.57	3
2	7.01	119	21,6	**3**	19,9	157	6.06	
	7.13	113	21,8	**2**	20,2	150	6.16	2
1	7.25	100	22,0	**1**	20,5	140	6.26	1

Таблица 4 – Шкала перевода результатов тестов в баллы для поступающих возрастной группы **30 лет и старше**

Девушки				**БАЛЛЫ**	**Юноши**			
Отжи-мание (кол-во раз)	Бег 1000 м. (м.сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м. (сек)		Бег 100 м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (м.сек)	Подтяги-вание (кол-во раз)
17	5.20	200	15,5	**25**	13,4	236	4.10	13
16	5.22	197	15,6	**24**	13,5	233	4.12	12
15	5.24	194	15,7	**23**	13,6	230	4.15	11
14	5.27	191	15,8	**22**	13,8	227	4.18	10
13	5.30	188	16,0	**21**	14,0	224	4.21	9
12	5.33	185	16,2	**20**	14,2	221	4.24	8
11	5.36	182	16,4	**19**	14,4	219	4.27	
10	5.40	179	16,6	**18**	14,6	216	4.30	7
	5.44	176	16,8	**17**	14,9	213	4.34	
9	5.49	173	17,1	**16**	15,1	210	4.38	6
	5.54	170	17,4	**15**	15,4	207	4.42	
8	6.00	166	17,7	**14**	15,7	204	4.46	
	6.05	162	18,1	**13**	16,0	200	4.50	5
7	6.10	158	18,5	**12**	16,3	196	4.54	
	6.15	154	18,9	**11**	16,6	192	4.56	
6	6.20	150	19,3	**10**	17,9	188	5.00	4
	6.25	146	19,7	**9**	18,2	184	5.04	
5	6.30	142	20,1	**8**	18,5	180	5.09	
	6.35	138	20,6	**7**	18,9	176	5.14	
	6.40	134	21,2	**6**	19,3	172	5.19	3
4	6.45	130	21,9	**5**	19,7	168	5.25	
	6.50	125	22,6	**4**	20,1	163	5.31	
	7.01	120	23,3	**3**	20,5	158	5.38	2
	7.13	113	24,0	**2**	20,9	153	5.57	
3	7.25	100	24,8	**1**	21,5	145	6.06	1

3. Проведение профессионального испытания в письменной форме для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих на обучение по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, предусмотрено выполнение письменного задания в форме тестирования, в том числе компьютерного, в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида. Форма проведения вступительного испытания указывается поступающим в заявлении о приеме.

Количество теоретических вопросов вступительного испытания – 25. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа. Верным является один из вариантов ответа.

Время для выполнения заданий – 60 минут. На основании заявления поступающего с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с Правилами приема продолжительность вступительного испытания может быть увеличена по решению СФУ, но не более чем на 1,5 часа. Особенности проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентируются Правилами приема и правилами проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, утверждаемыми отдельным локальным нормативным актом СФУ.

Тематика теоретических вопросов

1. Основы знаний о физической культуре (основные термины, понятия).
2. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
4. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.
5. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
6. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и т.д.).
7. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика).
8. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость).
9. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
10. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
11. Основы организации двигательного режима.
12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий.
13. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.
14. История возникновения и эволюция видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

15. Эволюция правил видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

16. Судейство и правила соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

17. Внеклассные формы физического воспитания.

18. Основные формы и виды физических упражнений.

19. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.

20. ВФСК «Готов к труду и обороне».

21. Основные показатели здоровья человека.

22. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

23. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы фитнеса и йоги.

24. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

25. Психолого-педагогические основы физического воспитания.

26. Документы, регламентирующие отрасль физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – 7-е изд. Москва, изд-во «Просвещение», 2012 – 237 с.: ил.;

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях – Москва, изд-во «Просвещение», 2019 – 256 с. : ил.;

3. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.;

4. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г. Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2013. – 216 с.;

5. Физическая культура. 10-11 классы. Сборник элективных курсов. – М.: Учитель, 2016. – 216 с.;

6. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н. А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2016. – 973 с.