

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)  
Кафедра физической культуры и спорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ФГБОУ ВО «НГПУ»  
Председатель приемной комиссии

«    »      А. А. Галиакберова  
2021 г.



**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по общей физической подготовке (ОФП)**

**для поступающих на обучение по образовательным программам  
бакалавриата**

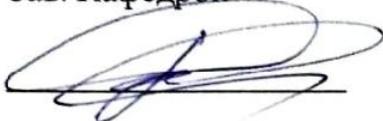
Набережные Челны, 2021

Программа предназначена для поступающих в ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет» по образовательным программам бакалавриата.

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке разработана кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «НГПУ».

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта от «28» января 2021г., протокол № 6

Зав. Кафедрой



Ю.П. Денисенко

«28» января 2021г.

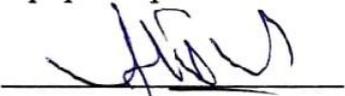
Первый проректор



А.Г. Мухаметшин

«28» января 2021г.

Проректор по УР



А.М. Гайфутдинов

«28» января 2021г.

### **Пояснительная записка**

Правилами приема в Набережночелнинский государственный педагогический университет на факультет физической культуры и спорта предусматривается сдача комплексного экзамена профессиональной направленности по общей физической подготовке (ОФП).

Экзамен по ОФП выявляет уровень развития основных физических качеств, в дальнейшем имеющих важное значение для освоения двигательных умений и навыков при обучении на факультете.

Содержание экзамена и оценка его результатов (баллы) учитывают возраст абитуриентов и отражают требования к уровню развития физической подготовленности.

Экзамен по ОФП проводится в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют тесты, направленные на выявление уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. На втором этапе выполняются тесты, ориентированные на выявление уровня развития силы, гибкости и ловкости.

На каждого абитуриента заполняется личная карточка, в которую вносятся абсолютные результаты выполнения тестов. Эти результаты переводятся в баллы и суммируются. Итоговые результаты, полученные каждым абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 30-балльной шкале.

С этой целью сдаются контрольные упражнения (тесты), составленные на основе школьной программы из разделов гимнастики и легкой атлетики.

**Легкая атлетика.** Бег на 100м (ю. д.), 800м (д), 1000м (ю).

**Гимнастика.** Подтягивание на высокой перекладине (ю);

Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя» (пресс) (д). За 1 мин.

Начинать подготовку к экзаменам необходимо заблаговременно. Готовиться лучше под руководством опытного наставника.

Вполне успешно можно подготовиться и самостоятельно, используя наше практическое руководство, или пройти подготовительные курсы при ФФКИС «НГПУ».

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) И ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ЭКЗАМЕНУ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП).**

Экзамены по общей физической подготовке (ОФП) состоят из 3 контрольных упражнений (тестов), которые определяют развитие основных физических качеств.

Вступительное испытание по общей физической подготовке (ОФП) проводится в специализированном легкоатлетическом манеже и гимнастическом зале, оснащенный перекладиной и гимнастическими матами. Допуск на испытание производится на основании экзаменационного листа и паспорта. Посторонние на испытание не допускаются.

Один день отводится на прием контрольных тестов в гимнастическом зале - на силу и гибкость. В заключительный день экзамен завершается на стадионе.

Абитуриенты сдают тесты на быстроту - бег 100 метров, на выносливость - бег 1000 метров (ю.), 800 метров (д.), силу - подтягивание в висе на высокой перекладине (ю.), на силу мышц брюшного пресса - поднимание туловища из положения лежа на спине (д.).

Каждое упражнение оценивается из пяти баллов. В результате экзамена по ОФП набранная сумма баллов абитуриента по 3 видам контрольных упражнений (тестов) переводится в пятибалльную систему в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

<b>Итоговая оценка за экзамен по ОФП</b>	<b>Сумма баллов за выполнение упражнений</b>
“5”	от 28 до 40
“4”	от 25 до 27
“3”	от 20 до 24

Примечание: абитуриенты, набравшие суммарное количество баллов за 3 вида упражнений (тестов) менее 20 баллов, к дальнейшим экзаменам не допускаются.

### **ГИМНАСТИКА.**

#### **Контрольные нормативы: упражнение в подтягивании. (юноши 16-29лет)**

Таблица 2

<b>Баллы за результат</b>	<b>Количество/раз</b>
30	30
29	29
28	28
27	27
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9

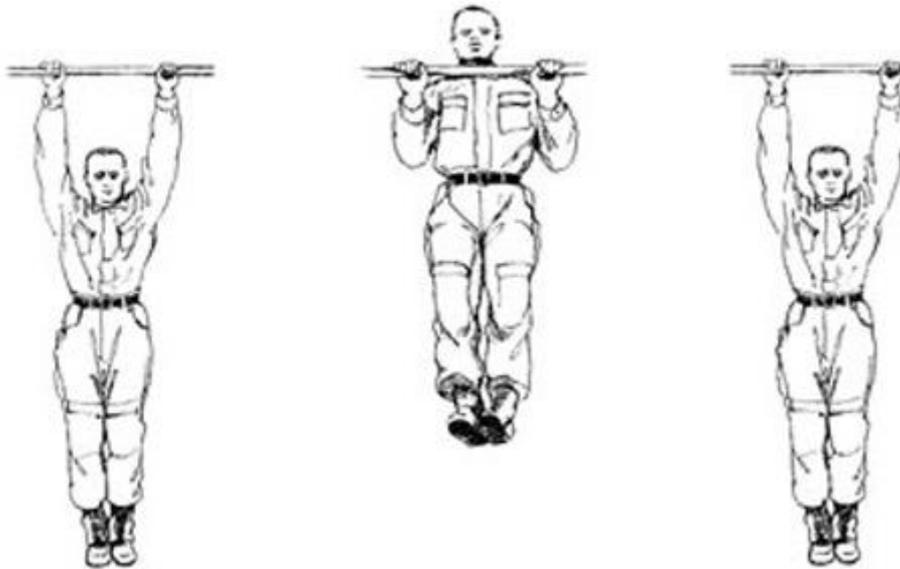
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

**Контрольные нормативы: упражнение в подтягивании.  
(30 лет и старше)**

*Таблица 3*

Баллы за результат	Количество/раз
30	25
29	24
28	23
27	22
26	21
25	20
24	19
23	18
22	17
21	16
20	15
19	14
18	13
17	12
16	11
15	10
14	9
13	8
12	7
11	6
10	5
9	4
8	3
5	2
3	1

**Упражнение I.** Упражнение в подтягивании у юношей выполняется на перекладине из виса хватом сверху (рис.), медленно вверх и вниз, без рывков и маховых движений, без сгибаний и разгибаний тела.



**Рис 1. Подтягивание в виси на перекладине.**

В конечном верхнем положении подбородок должен быть над грифом, голова держится прямо. В нижнем положении руки выпрямлены в локтевых суставах. Предоставляется одна попытка. Данные упражнения - на динамическую силу сгибателей плеча. Успешное выполнение упражнения будет зависеть от силы мышц рук и плечевого пояса.

Удачное выполнение абитуриентом каждого цикла подтягивания подтверждается счетом, который ведет экзаменатор.

***Подтягивание не засчитывается, если допущены следующие ошибки:***

- подбородок не поднят выше перекладины;
- сгибания рук достигаются за счет рывковых, резких движений;
- используются маховые движения;
- фиксация исходного положения (виса) менее 0,5 с.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении виса более 5 с. (трижды), свыше 10 с. и 5 с. или однократно свыше 15 с.

***Для развития данных мышц можно применять следующие упражнения:***

- подтягивание на снаряде максимальное количество раз по 3-4 серии за тренировку;
- подтягивание с легким отягощением (2 - 3 подхода);
- вис на согнутых или полусогнутых руках до полного утомления. После каждой серии необходимо расслабить мышцы рук и отдохнуть 3-5 минуты;
- сгибать и разгибать руки от стула, гимнастической скамейки и затем от пола;
- упражнения в отжимании из и.п. - в упоре, сидя, руки сзади;
- отжиматься от скамейки, стула или гимнастической стенки.
- и.п. — лежа на спине поднять ноги до угла  $60^\circ$ , а затем прямые ноги медленно опустить в и.п.. Выполнить 4-6 подходов по 8-12 раз, отдых — 1-2 минуты.

- и.п. — вис. Поднять ноги до угла  $90^\circ$ , держать 2-3 с., затем вернуться в и.п. Выполнить 2-5 подходов по 4-10 раз. В начале тренировки можно делать угол с согнутыми ногами. Затем по мере укрепления мышц брюшного пресса

необходимо выполнять угол с прямыми ногами.

- и.п. — лежа на спине, поднять ноги за голову до касания пола. Выполнить 2-5 подходов по 4-10 раз в каждом подходе. Отдых между подходами — 2 мин.

- и.п. — лежа на наклонной гимнастической скамейке поднять ноги до угла 45-90°, затем вернуться в и.п. Сделать 4-6 подходов по 6-8 раз, отдых — 2 мин.

Затем можно выполнять и основное упражнение по предложенной схеме.

После выполнения упражнений необходимо мышцы расслаблять, а затем приступить к следующему подходу. В начале тренировки не стремитесь выполнить все упражнения с максимальным количеством подходов. По мере укрепления мышц увеличивайте число подходов.

**Контрольные нормативы:  
Подъем туловища лежа на спине.  
(девушки 16-29 лет)**

*Таблица 4*

Баллы	Количество/раз
30	60
29	57
28	55
27	53
26	51
25	49
24	45
23	43
22	40
21	38
20	36
19	33
18	30
17	29
16	27
15	25
14	24
13	23
12	22
11	21
10	20
9	19
8	18
7	17
6	16
5	15
4	12
3	10

2	8
1	5

**Подъем туловища лежа на спине.  
(30 и старше лет)**

Таблица 5

Баллы	Количество/раз
30	50
29	47
28	45
27	43
26	41
25	39
24	35
23	33
22	30
21	28
20	26
19	23
18	21
17	20
16	19
15	18
14	17
13	16
12	15
11	14
10	13
9	12
8	11
7	10
6	9
5	8
4	7
3	6
2	5
1	3

**Примечание:** Максимальная сумма баллов по подтягиванию (юноши) и подъему туловища из положения лежа на спине (девушки) - 30.

**Упражнение II на силу мышц брюшного пресса** - поднимание туловища из положения лежа на спине (д.).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги

согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.



**Рис 2.**

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Приступая к выполнению упражнений на гибкость, мышцы следует хорошо разогреть упражнениями общеразвивающего характера. Не следует делать резких движений, растягивайтесь постепенно. Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять систематически, хотя бы через день.

**Предлагаем ряд упражнений**, которые помогут вам значительно улучшить гибкость:

1. И.п. — сед на полу. Пружинящие наклоны вперед, 2-4 подхода по 20-30 раз. Отдых — 2 мин между подходами.

2. То же, но с помощью партнера, стоящего сзади и оказывающего помощь давлением рук на лопатки сидящего.

3. И.п. — основная стойка. Пружинящие наклоны вперед до касания пальцами, ладонями пола. 2-4 подхода по 15-20 раз. Отдых — 1-2 мин.

После каждого упражнения необходимо расслабить мышцы тела и конечностей, а затем выполнить 1-2 подхода по 4-6 наклонов назад.

**выполнять упражнения по схеме:**

первая неделя - 3 подхода по 1-3 повтора; вторая - 3 подхода по 4-6 повторов; третья - 3 подхода по 7-8 повторов; четвертая - 3 подхода по 9-10 повторов; пятая - 3 подхода по 11-12 повторов; шестая - 3 подхода по 13-15 повторов; и седьмая неделя - 3 подхода по 15 и более повторов.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**Контрольные нормативы: Бег 100 м  
(16-29 лет)**

Таблица 6

Баллы за результат	Юноши (результат)	Девушки (результат)
«30»	12,4	14,7
29	12,5	14,8
28	12,6	14,9
27	12,7	15,0

26	12,8	15,1
25	12,9	15,2
24	13,0	15,3
23	13,1	15,4
22	13,2	15,6
21	13,3	15,7
20	13,4	15,8
19	13,5	15,9
18	13,6	16,0
17	13,7	16,1
16	13,8	16,2
15	13,9	16,3
14	14,0	16,4
13	14,1	16,5
12	14,2	16,6
11	14,3	16,7
10	14,4	16,8
9	14,5	16,9
8	14,6	17,0
7	14,7	17,1
6	14,8	17,2
5	14,9	17,3
4	15,0	17,4
3	15,1	17,5
2	15,2	17,6
1	15,3	17,7
	далее по 1 баллу	далее по 1 баллу

**Контрольные нормативы: Бег 100 м  
(30лет и старше)**

Таблица 7

Баллы за результат	Мужчины (результат)	Женщины (результат)
«30»	12,7	15,1
29	12,8	15,2
28	12,9	15,3
27	13,0	15,4
26	13,1	15,5
25	13,2	15,6
24	13,3	15,7
23	13,4	15,8
22	13,5	15,9
21	13,6	16,0
20	13,7	16,1
19	13,8	16,2
18	13,9	16,3
17	14,0	16,4
16	14,1	16,5
15	14,2	16,6
14	14,3	16,7
13	14,4	16,8
12	14,5	16,9

11	14,6	17,0
10	14,7	17,1
9	14,8	17,2
8	14,9	17,3
7	15,0	17,4
6	15,1	17,5
5	15,2	17,6
4	15,3	17,7
3	15,4	17,8
2	15,5	17,9
1	15,6	18,0
	далее по 1 баллу	далее по 1 баллу

Бег на 100 и 1000 метров проводится в соответствии с правилами соревнований. Прежде, чем приступить к тренировкам для сдачи контрольных упражнений из раздела “Легкая атлетика”, необходимо изучить технику исполнения данных тестов.

### Бег на 100 м

Большое значение для успешных выступлений в спринте имеет владение рациональной техникой бега. Практика показывает, что преодолеть 100 м без излишнего напряжения при высокой скорости очень трудно. Только при хорошей физической подготовке и умении бежать свободно, легко, без излишнего напряжения спортсмен может показать высокий спортивный результат.

Бег на короткие дистанции - это целостное упражнение, которое включает в себя **старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.**

Вначале необходимо научиться бегать по дистанции, изучить высокий старт и старт с опорой на одну руку (полунизкий старт), а затем перейти к наиболее сложному бегу с низкого старта. Хорошо взятый старт - первый шаг к успеху.

Имеется несколько вариантов расстановки стартовых колодок. Выбор того или иного варианта зависит от роста, длины и силы ног, быстроты движений.

Мы рассмотрим самый простой способ расположения колодок, который носит название “Обычный старт” (Рис.).

Передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (30-50 см) от стартовой линии, а задняя в 1,5 стопы от передней колодки или на длину голени.

Установить переднюю площадку колодки под углом наклона 45-50°, а заднюю - под углом 60-75°.

Расстояние между осями колодок - 12-18 см (1/2 стопы).

В дальнейшем в зависимости от физической подготовки и спортивного мастерства расположение колодок может меняться. При отсутствии стартовых колодок можно вырыть стартовые ямки, если позволяет грунт, или применять старт без колодок. По команде “На старт!” спортсмен выходит вперед за стартовую линию перед колодками и делает два-три глубоких вдоха и выдоха. Затем приседает и опирается руками о дорожку.

Устанавливает одну ногу в заднюю, а другую в переднюю колодки.

Опускается на колено сзади стоящей ноги. Стопу следует ставить так, чтобы передняя ее часть касалась дорожки. Прямые руки в локтях устанавливаются вплотную к линии старта на ширину плеч (Рис.), пальцы образуют упругий свод.

Приняв такое положение, прекратить движение. По команде “Внимание!”

поднять таз выше уровня плеч, плечи подать слегка вперед. Тяжесть тела равномерно распределяется на колодки и на руки. Стопы прижаты к стенкам колодок. В таком положении необходимо замереть (Рис.).

Все внимание спортсмена должно быть сосредоточено на первом движении после выстрела или сигнала “Марш!” (Рис.).



**Рис. 3. Бег с низкого старта и по дистанции.**

После сигнала бегун должен как можно быстрее устремляться вперед. Движение начинается после энергичного отталкивания от колодок обеими ногами и быстрого взмаха руками. Выводится вперед сзади стоящая нога и разноименная рука. Руки, согнутые в локтях, делают широкое маховое движение.

Затем выпрямляется впереди стоящая нога, и тело посылается вперед. Следует научиться выбегать, а не выпрыгивать с колодок. Стартовый разгон и отталкивание от колодок должны быть мощными и быстрыми, чтобы создать ускорение в беге и нужный наклон туловища. Первый шаг равен 3,5-4 стопы, второй - до 4,5 и т.д. К 25 метрам длина шага достигает 7,5-8 стоп.

Длина шага зависит от, роста спортсмена, силы ног и скорости бега.

Движения должны быть свободны и естественны. На первых пяти шагах постараться сохранить значительный наклон туловища, затем по мере нарастания скорости туловище постепенно выпрямляется.

**Бег по дистанции** представляет собой активное отталкивание и вынос вперед-вверх бедра маховой ноги.

Действия рук и ног взаимосвязаны и разноименны. В фазе полета маховая нога активно опускается вниз и выпрямляется в коленном суставе, встречая дорожку с передней части стопы, а толчковая нога подтягивается к маховой. В момент касания земли нога слегка согнута с целью амортизации.

В положении “вертикали” опорная нога почти касается пяткой дорожки, а маховая согнута в колене. Все тело заряжено на следующий толчок.

Движение рук свободное, пальцы согнуты, кисти не напряжены, голова держится прямо, взгляд устремлен вперед.

Очень важно сохранить скорость до конца дистанции. **Финиширование**, или окончание бега, фиксируется по моменту пересечения туловищем финишной линии (исключая голову, шею, руки и ноги). Створ финиша следует пробегать на полной скорости, без специальных бросков или прыжков. Можно на последнем шаге наклонить туловище вперед.

После финиша не следует резко останавливаться, а также делать слишком большой наклон туловища вперед, это может привести к падению спортсмена.

**Последовательность обучения технике спринтерского бега должна быть следующей:**

1. Выявление особенностей техники бега занимающегося и определение основных ошибок.

2. Обучение технике бега по дистанции.

3. Обучение технике бега со старта и стартового разбега.

4. Обучение технике финиширования.

5. Совершенствование бега на 100 м в целом.

Приступая к обучению, прежде всего необходимо выявить особенности техники бега занимающегося.

Для обучения технике бега по дистанции применяется бег с ускорением по прямой на дистанциях сначала 50 - 60 м, а затем - 80-120 м. При этом нужно следить за постепенным увеличением темпа движений, по возможности свободных и правильных по технике.

Постепенно необходимо увеличивать скорость пробегания отрезков, доводя ее до около предельной. Достигнув около предельной скорости, бегун должен, не заканчивая резко ускорение, а наоборот, каждый раз пытаться пробегать далее с той же скоростью, но не прилагая дальнейших усилий. Научитесь играть скоростями во время бега.

Важно обращать внимание на мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнения. Научитесь сознавать эти ощущения и запоминать правильные движения.

Внимательно изучить описанную нами технику низкого старта. Вначале многократно медленно выполняйте положения “На старт!”, “Внимание!” без колодок (Рис.). Затем научитесь устанавливать колодки и выполнять старт

С колодок, если колодок нет, можно в грунте вырыть ямки для опоры или выполнять старт без колодок.

Обучение стартовому разбегу проводится на отрезках 20-40 м. В начале обучения большое место занимают одиночные старты без команды, проводимые не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения.

Основное внимание следует обращать на первые движения бегуна со старта: отрыв рук и разноименная их работа, эффективное выполнение толчка вперед двумя ногами и согласованность движения рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

При обучении технике **финиширования** можно выполнять движения наклона туловища на месте, затем с набеганием на финиш.

Очень важно пробегать линию финиша с максимальной скоростью, не изменяя и не укорачивая при этом шаги, а также выполнять наклон туловища

грудью вперед на последнем шаге.

Совершенствование техники спринтерского бега - чрезвычайно сложный и трудоемкий процесс, требующий большой настойчивости от спортсмена, а также глубокого понимания основ рациональной техники бега и методики обучения.

**Для совершенствования техники бега и повышения скоростно-силовой подготовки необходимо широко применять следующие упражнения:**

1. Бег с ускорением на отрезках 40-80 м;
2. Повторный бег со старта на 20-60 м;
3. Бег с хода 30, 60 м;
4. Контрольный бег на 30, 60, 100, 120 метров;
5. Специальные беговые упражнения для закрепления основных навыков техники и развития необходимых физических качеств, такие как “высоко поднимая бедро”, “бег прыжковыми шагами”, “забрасывания голени назад”; “семенящий бег”;
6. Бег с низкого старта в гору крутизной 20-30°;
7. Бег по песку;
8. Бег с низкого старта с резиновым амортизатором;
9. Бег в упоре на месте с акцентом на подъем бедра вперед-вверх;
10. Ходьба с выпадами со штангой на плечах (вес 30-40 кг);
11. Выпрыгивание из низкого приседа с гирей или штангой и другие.

Совершенствованию техники бега следует уделять большое внимание. Стремление к максимальной скорости бега при не усвоенной полностью технике и недостаточной подготовленности почти всегда вызывает излишнее напряжение. Целесообразнее применять преимущественно бег средней и около предельной интенсивности, так как во время бега в неполную силу бегуну легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега может повышаться, но как только появится напряженность и скованность движений, скорость необходимо снижать. Овладение искусством расслабления достигается главным образом за счет повторных пробежек с ускорением.

Задача в таких ускорениях - воспитывать умение бежать со все возрастающей скоростью, не теряя ощущения легкости.

Наблюдая за техникой бега, в первую очередь необходимо обратить внимание на правильность техники бега в целом. Затем уже рассматривать детали движения ног, рук, перемещение туловища и т.д.

Прежде чем приступить к исправлению ошибки, нужно быть уверенным в том, что именно она является основной. Исправление основной влечет за собой устранение ряда второстепенных ошибок, порожденных ею.

Важно выяснить, является ли ошибка занимающегося неумением новичка или недостаточностью развития тех или иных физических качеств.

В таблице 5 указаны характерные ошибки в беге на 100 м и даны рекомендации по их устранению.

Таблица 8

Ошибки	Исправление
1	2
<i>Бег по дистанции</i>	

1. Неполное выпрямление ноги в фазе заднего толчка	-многократное выполнение специального упражнения бегуна — “бег прыжковыми шагами”; - бег в гору, по лестнице; - бег с наклоном туловища вперед.
2. Недостаточный вынос бедра вверх-вперед	- выполнение специального упражнения бегуна “бег с высоким подниманием бедра”; - бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; - ходьба с высоким подниманием бедра; - бег в гору.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед	- не наклоняться вперед, поднимать бедро маховой ноги выше; - не забрасывать излишне голень назад; - бег с ускорением под гору.
4. Туловище откинута назад	- при беге наклониться вперед, подбородок опустить; - акцентировать отведение руки назад локтем вверх; - бег в гору.
5. Бег с чрезмерным напряжением в области плечевого пояса, отсутствует движение плеч при движении рук	- имитация движения рук и плечевого пояса на месте (лучше перед зеркалом), обратить внимание на свободу движений и расслабление мышц плечевого пояса, рук
6. Отсутствие прямолинейности бега	- раскрепощенный, свободный бег по линии, нанесенной на дорожке
<b>Низкий старт</b> <b>Положение по команде “На старт!”</b>	
1. Недостаточно выведены плечи вперед	- ошибки устраняются путем указания на них
2. Согнуты в локтях руки	
3. Неплотная опора ногой о заднюю колодку	
4. Опущенная или поднятая голова	- повторное объяснение и показ; - многократное принятие положения “На старт!”.
<b>Положение “Внимание!”</b>	
1. Отведение тела назад	- ошибки устраняются путем правильного объяснения и показа
2. Излишнее или недостаточное поднятие таза	- многократное применение положения “Внимание!”
3. Сгибание рук	- выпрямить руки в локтях
<b>Стартовый разбег</b>	
1. Неумение отталкиваться от колодок	- выпрыгивание из колодок с последующим бегом
2. Недостаточный выброс бедра маховой ноги вперед	- бег по отметкам; - не отбрасывать голову вверх-назад.
3. Нет наклона туловища на первых шагах из-за неумения или из-за плохой физической подготовки	- стопу сзади стоящей ноги с колодки проносить низко над грунтом; - повысить скоростно-силовую.
	Подготовку за счет многократного пробегания отрезков со старта и выполнения физических упражнений на силу мышц ног, спины, живота, плечевого пояса
<b>Финиширование</b>	
1. Сокращение длины шагов при подходе к линии финиша (бегун старается бежать часто)	- пробежать линию финиша с максимальной скоростью без прыжка, не удлиняя и не укорачивая шаги

2. Удлинение шагов при приближении к финишу	
3. Преждевременный наклон туловища вперед за 4-5 м до финиша	- только на последнем шаге сделать наклон грудью вперед
4. Финиш прыжком	- пробегать финиш и сразу не останавливаться

**Контрольные нормативы:  
Упражнение Бег 800 м (д) 1000 м (ю)  
(16- 29лет)**

Таблица 9

Баллы за результат	Девушки (результат)	Юноши (результат)
«40»	2,55	3,00
39	2,56	3,01
38	2,57	3,02
37	2,58	3,03
36	2,59	3,04
35	3,00	3,05
34	3,01	3,06
33	3,02	3,07
32	3,03	3,08
31	3,04	3,09
«30»	3,05	3,10
29	3,06	3,11
28	3,07	3,12
27	3,08	3,13
26	3,09	3,14
25	3,10	3,15
24	3,11	3,16
23	3,12	3,17
22	3,13	3,18
21	3,14	3,19
«20»	3,15	3,20
19	3,16	3,21
18	3,17	3,22
17	3,18	3,23
16	3,19	3,24
15	3,20	3,25
14	3,21	3,26
13	3,22	3,27
12	3,23	3,28
11	3,24	3,29
10	3,25	3,30
9	3,26	3,31
8	3,27	3,32
7	3,28	3,33
6	3,29	3,34
5	3,30	3,35
4	3,31	3,36
3	3,32	3,37
2	3,33	3,38
1	3,34	3,39
	далее по 1 баллу	далее по 1 баллу

**Контрольные нормативы:  
Упражнение Бег 800 м(ж) 1000 м (м)  
(30лет и старше)**

Таблица 10

Баллы за результат	Женщины (результат)	Мужчины (результат)
«40»	3,14	4,00
39	3,18	4,03
38	3,20	4,04
37	3,24	4,05
36	3,25	4,06
35	3,26	4,07
34	3,27	4,09
33	3,28	4,10
32	3,29	4,11
31	3,30	4,12
«30»	3,31	4,13
29	3,32	4,14
28	3,33	4,15
27	3,34	4,16
26	3,35	4,17
25	3,36	4,18
24	3,37	4,19
23	3,38	4,20
22	3,39	4,21
21	3,40	4,22
«20»	3,41	4,23
19	3,42	4,24
18	3,43	4,25
17	3,44	4,26
16	3,45	4,27
15	3,46	4,28
14	3,47	4,29
13	3,48	4,30
12	3,49	4,31
11	3,50	4,32
10	3,51	4,33
9	3,52	4,34
8	3,53	4,35
7	3,54	4,36
6	3,55	4,37
5	3,56	4,38
4	3,57	4,39
3	3,58	4,40
2	3,59	4,41
1	4,00	4,42
	далее по 1 баллу	далее по 1 баллу

**Примечание:** Максимальная сумма баллов за результат в беге на 100 м. составляет 30 баллов, в беге на 800 м (д) – 1000(ю) 40 баллов. По решению апелляционно - технической

комиссии возможно начисление баллов за технику выполнения каждого из нормативов (максимально 5 баллов).

### Бег на 1000 м

Бег на 1000 м проводится на стадионе.

Абитуриенту необходимо преодолеть 2,5 круга. Если в беге на 100 м основное качество - быстрота, то на 1000 м - выносливость.

Выносливость - это способность выполнять определенную работу длительное время. Начинают бег на 1000 м с высокого старта.

Для более быстрого начала бега можно использовать полунизкий старт с опорой на руку (рис.). Старт дается на вираже с общей дугообразной линии старта. Перед стартом бегуны по команде выходят на дорожку и выстраиваются за 2-3 м до линии старта. По команде "На старт!" бегуны подходят к линии старта и принимают положение **высокого старта** (Рис.4).

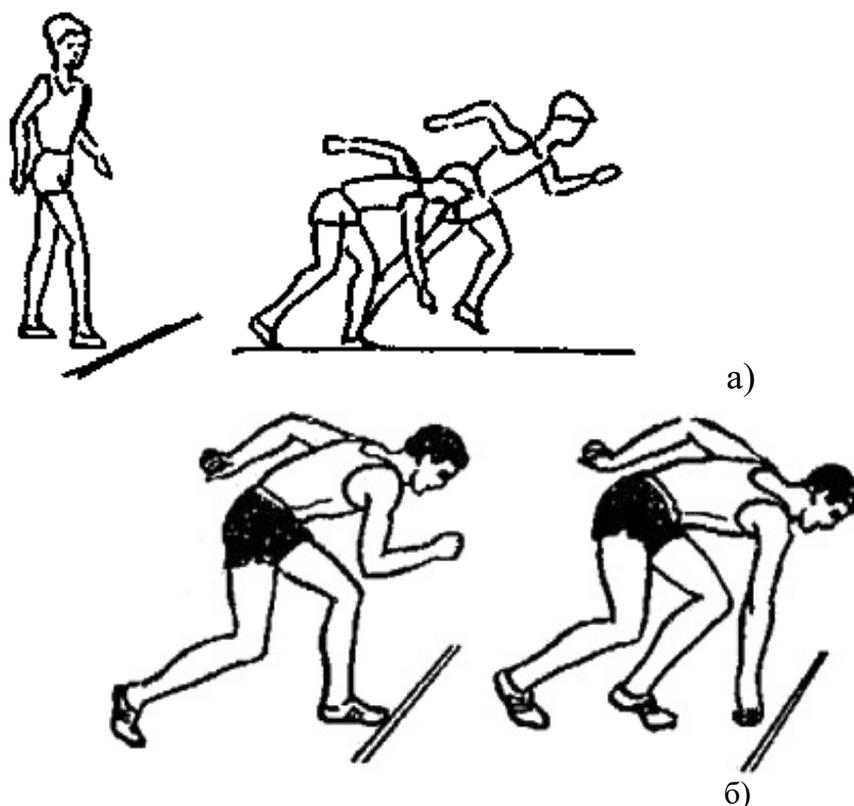


Рис.4 Варианты высокого старта

*а* - без опоры на руку; *б* - с опорой на руку (полунизкий старт).

Одна нога впереди у линии старта, другая - сзади на расстоянии 1,5-2 стопы. Ноги слегка согнуты, разноименная рука впереди.

Бегуны должны прекратить движение и ждать команды "Марш!" или выстрела (команда "Внимание!" в беге на дистанциях свыше 400 м не подается).

Сзади стоящая нога выводится вперед вместе с противоположной ногой рукой.

После взятия старта необходимо перейти на первую дорожку, иначе придется пробегать лишние метры дистанции. Техника бега по дистанции 1000 м должна быть естественна и экономична. По сравнению с бегом на 100 м скорость

значительно ниже, что позволяет контролировать технику бега (Рис.).

Во время бега туловище наклонено слегка вперед, плечевой пояс не напряжен, руки согнуты в локтях, кисть расслаблена. Нога ставится на грунт близко к центру тяжести с передней части стопы, почти выпрямлена.

Вынос бедра маховой ноги вперед-вверх и активные действия в отталкивании позволяют бегуну передвигаться вперед.

Дыхание задерживать не следует, дышать ритмично. Бег по виражу имеет некоторое отличие от бега по прямой. Левая рука более прижата к туловищу, а локоть правой руки отведен в сторону. Левая нога ставится больше с внешней, а правая с внутренней стороны стопы, туловище наклонено вперед и влево.

**Финиширование** следует начинать за 300-200 м до финиша.

С этой целью бегун начинает делать ускорение за счет силы отталкивания и большей частоты шагов. Необходимо на отрезке до финиша продержаться на запланированной скорости бега.

Обгонять участника разрешается с правой стороны, если он бежит по первой дорожке. После окончания бега не следует садиться или лежать, необходимо походить, сделать дыхательные упражнения и пробежать еще некоторое время медленным бегом. Это поможет вам лучше восстановиться после окончания бега.

Дистанцию следует пробегать в равномерном темпе по запланированному график бега на доступный для вас результат.

В тренировке бегуна на средние дистанции для развития общей и специальной выносливости используются различные методы.

Вначале необходимо развивать общую выносливость и повышать работоспособность всего организма в целом, а затем тренировать комплексно общую и специальную выносливость.

***Для развития общей выносливости можно использовать:***

- медленный кроссовый бег начиная с 2 км и доведя его до 6 км; пульс после бега не должен превышать 140 - 150 уд./мин;

- длительный бег в среднем темпе от 1 до 3 км, пульс - 160-170 уд./мин. или фартлек - "игра скоростей" во время бега.

Продолжительность отрезков ускорений и затем бега в медленном темпе определяется самим бегуном по самочувствию.

При развитии специальной выносливости применяется метод повторного пробегания отрезков различной длины. Например, бег в подъем (4x200 м) или по прямой (2x400 м, 2x200 м), интенсивность бега - 80-85 %, возвращаться можно шагом или бегом трусцой.

Пульс должен восстанавливаться до 120 уд/мин после каждой пробежки. Общий объем бега не должен превышать длину соревновательной дистанции 1000 м в 1,5-2 раза.

За три недели до экзаменов по ОФП можно сделать контрольную прикидку по программе вступительных экзаменов. Такую же последовательность следует применить и в экзаменационную неделю.

***Приведем примерный недельный цикл тренировок контрольной недели:***

1-й день - легкая атлетика (спринт, прыжок в длину с места), ОФП. нагрузка

на 85-80%;

2-й - легкая атлетика (средняя дистанция), ОФП, нагрузка на 85-80%;

3-й - отдых;

4-й — контрольные упражнения из раздела “Гимнастика” на результат;

5-й — контрольные упражнения из раздела “Легкая атлетика” на результат;

На 6-й день рекомендуется пробежать на природе восстановительный кросс, отдохнуть 1-2 дня, а затем приступить к дальнейшим тренировкам.

В последующих тренировках не следует увлекаться большим объемом тренировочных средств и упражнениями предельной интенсивности.

К экзаменам вы должны подойти не утомленными, а свежими и хорошо подготовленными.

Тренировочные занятия должны быть комплексными.

Контрольные упражнения по ОФП можно включать в основную тренировку.

Так, в разминке увеличить по метражу разминочный бег, включать упражнения на гибкость, сгибатели и разгибатели рук, брюшной пресс, специальные упражнения бегуна, ускорение, бег с высокого, полунизкого и низкого стартов, прыжки в длину с места и другие упражнения.

Если вы видите, что какой-то вид упражнений выполняется трудно, то этому виду уделяйте больше времени или воспользуйтесь примерным недельным планом занятий по ОФП (табл. 7).

Данный план может быть использован после некоторой кроссовой подготовки и повторяться в течение 1-2 месяцев. В начале занятий растут объем и интенсивность выполнения упражнений, затем объем уменьшается, а интенсивность занятий повышается.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОФП В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ

Таблица 11

№ п/п	Содержание	Тренировочные дни						
		1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Медленный бег	+	+		+	+	+	
2.	Общеразвивающие упражнения	+	+		+	+	+	
3.	Упражнения на подвижность в суставах	+	+		+	+	+	
4.	Упражнения на гибкость, растягивающие	+	+		+	+	+	
5.	Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса	+	+		+	+	+	
6.	Упражнения на брюшной пресс и спину	+	+		+	+	+	
7.	Упражнения с отягощением (приседания, выпрыгивания, ходьба в выпадах, смена ног и другие)	+			+			
8.	Специальные упражнения бегуна (“бег с высоким подниманием бедра”, “бег с забрасыванием голени назад” и другие) 5-6 раз по 50м	+	+		+	+	+	
9.	Бег с ускорением: 3-5раз по 50-60 м (свободно)	+	+		+	+	+	
10.	Бег с высокого старта		+			+		
11.	Бег с полунизкого старта: 20, 30, 60м	+	+		+	+		
12.	Бег с низкого старта: 20, 30, 50, 60 м	+			+			
13.	Повторный бег: 3-5 раз по 80 м. ЧСС — до 180уд/мин	+						
14.	Повторный бег: 2-3 раза по 120м. ЧСС — до 190 уд/мин				+			



другие необходимые меры.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Настоящая работа адресована абитуриентам очного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта. При самостоятельных занятиях необходимо помнить, что при неправильном построении тренировок можно получить перетренированность или травму.

С этой целью необходимо проводить самоконтроль вашего состояния. Рекомендуем обратить внимание на разминку. Она должна состоять из медленного бега, общеразвивающих упражнений, упражнений на гибкость, растягивание, увеличение подвижности в суставах, специальных упражнений, ускорений.

Место для занятий должно быть тщательно подготовлено. В легкой атлетике место для бега должно быть ровное, яма для прыжков вскопана. На месте приземления в гимнастике должны быть маты.

## **ИСПЫТАНИЯ ПО ОФП ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Общая физическая подготовленность (максимальная оценка – 100 баллов)**

**Общие нормативы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья:**

### **Мужчины**

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
15,5	30	8	30	3,30 и лучше	40
15,6	27	7	25	3,31	47
15,7	25	6	20	3,32	44
15,8	20	5	15	3,33	40
15,9	16	4	12	3,34	38
16,0	13	3	11	3,35	35
16,1	10	2	5	3,36	33
16,2	9	1	3	3,37	30
16,3	5			3,38	28
16,4	3			3,39	25
16,5	1			3,40	23
				3,41	20
				3,42	18
				3,43	16
				3,44	13

				3,45	10
				3,46	8
				3,47	7
				3,48	4
				3,49	3
				3,50 – 3,55	1

### Женщины

Бег 100 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)		Бег 400 м.	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
17,0	30	20 и более	30	2,20 и лучше	40
17,1	27	19	28	2,22	37
17,2	25	18	25	2,24	32
17,3	20	17	23	2,26	28
17,4	16	16	18	2,28	24
17,5	13	15	15	2,30	20
17,6	10	14	13	2,32	16
17,7	9	13	10	2,34	12
17,8	5	12	8	2,36	8
17,9	3	10	5	2,40	5
18,0	1	5	3	2,41-2,40	3

**Нормативы для лиц с поражением функций опорно-двигательного аппарата:**

### Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18,0	30	8	30	4,20 и лучше	40
18,1	27	7	25	4,21	47
18,2	25	6	15	4,22	44
18,3	20	5	10	4,23	40
18,4	16	4	5	4,24	38
18,5	13	3	2	4,25	35
18,6	10			4,26	33
18,7	9			4,27	30
18,8	5			4,28	28
18,9	3			4,29	25
19,0	1			4,30	23
				4,31	20

				4,32	18
				4,33	16
				4,34	13
				4,35	10
				4,36	8
				4,37	7
				4,38	4
				4,39	3
				3,50 – 3,55	1

### Женщины

Бег 100 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)		Бег 400 м.	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	30	20	30	3,20 и лучше	40
19,1	27	19	28	3,22	37
19,2	25	18	25	3,24	32
19,3	20	17	23	3,26	28
19,4	16	16	18	3,28	24
19,5	13	15	15	3,30	20
19,6	10	14	13	3,32	16
19,7	9	13	10	3,34	12
19,8	5	12	8	3,36	8
19,9	3	10	5	3,40	5
20,0	1	8	3	3,41-3,50	3

**Для инвалидов с нарушением зрения все виды бега будут проходить с лидером.  
Нормативы для лиц с нарушением работы органов зрения:**

### Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	30	8	30	5,00 и лучше	40
19,1	27	7	25	5,01	47
19,2	25	6	15	5,02	44
19,3	20	5	10	5,03	40
19,4	16	4	5	5,04	38
19,5	13	3	2	5,05	35
19,6	10			5,06	33
19,7	9			5,07	30

19,8	5			5,08	28
19,9	3			5,09	25
20,0	1			5,10	23
				5,11	20
				5,12	18
				5,13	16
				5,14	13
				5,15	10
				5,16	8
				5,17	7
				5,18	4
				5,19	3
				5,20-5,30	1

**Женщины**

Бег 100 м.		Отжимания		Бег 400 м.	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	30	20	30	4,0 и лучше	40
20,1	27	19	28	4,01	37
20,2	25	18	25	4,02	32
20,3	20	17	23	4,03	28
20,4	16	16	18	4,04	24
20,5	13	15	15	4,05	20
20,6	10	14	13	4,06	16
20,7	9	13	10	4,07	12
20,8	5	12	8	4,08	8
20,9	3	10	5	4,09	5
21,0	1			3,10-3,20	3

**Нормативы для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, пользующихся инвалидной коляской.**

**Категория А – ампутация, последствия ДЦП**

**Мужчины**

Гонка на коляске 60 м		Отжимание от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18,0	30	12	30	2,00 и лучше	40
18,2	27	11	25	2,02	37
18,4	25	10	15	2,04	35
18,6	20	9	10	2,06	34
18,8	16	8	5	2,08	32

19,0	13	7	3	2,10	30
19,2	10			2,12	28
19,4	9			2,14	27
19,6	5			2,16	25
19,8	3			2,18	23
20,0	1			2,20	22
				2,22	20
				2,24	18
				2,26	16
				2,28	14
				2,30	10
				2,32	8
				2,34	6
				2,36	4
				2,38	2
				2,40	1

### Женщины

Гонка на коляске 60 м		Отжимания		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	30	10	30	2,20 и лучше	40
20,1	27	9	28	2,22	37
20,2	25	8	25	2,24	35
20,3	20	7	23	2,26	34
20,4	16	6	18	2,28	32
20,5	13	5	15	2,30	30
20,6	10	4	13	2,32	28
20,7	9	3	10	2,34	27
20,8	5	2	8	2,36	25
20,9	3	1	5	2,38	23
21,0	1			2,40	22
				2,42	20
				2,44	18
				2,46	16
				2,48	14
				2,50	10
				2,52	8
				2,54	6
				2,56	4

Категория В – травма грудного, поясничного отдела позвоночника

### Мужчины

Гонка на коляске 60 м		Отжимание от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
20,0	30	15	30	2,00 и лучше	40
20,5	27	14	28	2,02	37
21,0	25	13	25	2,04	35
22,0	20	12	23	2,06	34
22,5	16	11	20	2,08	32
23,0	13	10	18	2,10	30
23,5	10	9	15	2,12	28
24,0	9	8	13	2,14	27
24,5	5	7	12	2,16	25
25,0	3	6	11	2,18	23
25,5	1	5	10	2,20	22
		4	8	2,22	20
		3	6	2,24	18
		2	4	2,26	16
		1	2	2,28	14
				2,30	12
				2,32	10
				2,34	8
				2,36	6
				2,38	4
				2,40	2

### Женщины

Гонка на коляске 60 м		Отжимания		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
23,0	30	12	30	2,50 и лучше	40
23,5	27	11	28	2,52	37
24,0	25	10	25	2,54	35
24,5	20	9	23	2,56	34
25,0	16	8	18	2,58	32
25,5	13	7	15	3,00	30
26,0	10	6	13	3,02	28
26,5	9	5	10	3,04	27
27,0	5	4	8	3,06	25
27,5	3	3	5	3,08	23
28,0	1	2	3	3,10	22

		1	2	3,12	20
				3,14	18
				3,16	16
				3,18	14
				3,20	12
				3,22	10
				3,24	8
				3,26	6

**Категория С – травма шейного отдела позвоночника, артрогриппоз****Мужчины**

Гонка на коляске 60 м		Отжимание от коляски		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
24,0	30	10	30	2,50 и лучше	40
24,5	27	9	28	2,52	37
25,0	25	8	25	2,54	35
25,5	20	7	23	2,56	34
26,0	16	6	20	2,58	32
26,5	13	5	15	3,00	30
27,0	10	4	10	3,02	28
27,5	9	3	8	3,04	27
28,0	5	2	5	3,06	25
28,5	3	1	3	3,08	23
29,0	1			3,10	22
				3,12	20
				3,14	18
				3,16	16
				3,18	14
				3,20	12
				3,22	10
				3,24	8
				3,26	6

**Женщины**

Гонка на коляске 60 м		Отжимания		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
26,0	30	8	30	3,00 и лучше	40
26,5	27	7	25	3,02	37
27,0	25	6	20	3,04	35
27,5	20	5	15	3,06	34

28,0	16	4	10	3,08	32
28,5	13	3	8	3,10	30
29,0	10	2	5	3,12	28
29,5	9	1	3	3,14	27
30,0	5			3,16	25
30,5	3			3,18	23
31,0	1			3,20	22
				3,22	20
				3,24	18
				3,26	16
				3,28	14
				3,30	12
				3,32	10
				3,34	8
				3,36	6

**Нормативы для лиц, имеющих ампутацию нижней конечности  
(Категория А), не пользующихся инвалидной коляской**

**Мужчины**

Гонка на коляске 60 м		Подтягивание		Гонка на коляске 400 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
17,0	30	8	30	2,20 и лучше	40
17,5	27	7	28	2,22	37
18,0	25	6	25	2,24	35
18,5	20	5	23	2,26	34
19,0	16	4	20	2,28	32
19,5	13	3	15	2,30	30
20,0	10	2	10	2,32	28
20,5	9	1	5	2,34	27
21,0	5			2,36	25
21,5	3			2,38	23
22,0	1			2,40	22
				2,42	20
				2,44	18
				2,46	16
				2,48	14
				2,50	12
				2,52	10
				2,54	8
				2,56	4

**Женщины**

Гонка на коляске 60 м	Отжимания	Гонка на коляске 400 м
-----------------------	-----------	------------------------

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	30	9	30	2,50 и лучше	40
19,5	27	8	25	2,52	37
20,0	25	7	20	2,54	35
20,5	20	6	15	2,56	34
21,0	16	5	10	2,58	32
21,5	13	4	8	3,00	30
22,0	10	3	5	3,02	28
22,5	9	2	3	3,04	27
23,0	5	1	2	3,06	25
23,5	3			3,08	23
24,0	1			3,10	22
				3,12	20
				3,14	18
				3,16	16
				3,18	14
				3,20	12
				3,22	10
				3,24	8
				3,26	6

### **Рекомендуемая литература для подготовки к вступительным испытаниям**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.:КНОРУС, 2011. – 368 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.

6. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.:

Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного портала.
2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> – журнал «Теория и практика физической культуры».