

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «НГПУ»

Председатель приемной комиссии

А.А. Галиакберова

2022 г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

по общей физической подготовке
для поступающих на обучение по образовательным
программам среднего профессионального образования
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

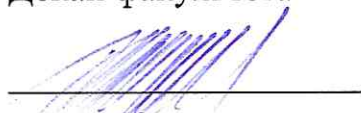
Набережные Челны, 2022

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

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке разработана канд. пед. наук, доцентом Ахметовым А.М.

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта от «25» февраля 2022 г., протокол №3.

Декан факультета ФКиС



А.М. Ахметов

«25» февраля 2022г.

Первый проректор



А.Г. Мухаметшин

«25» февраля 2022г.

Проректор по УР



А.М. Гайфутдинов

«25» февраля 2022г.

Основные положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом дополнительных показателей.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с Правилами приема в ФГБОУ ВО «НГПУ» в 2022 году с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующую профессиональную образовательную программу.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов, поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Основанием для подготовки и утверждения экзаменационных нормативов является таблица оценки нормативов ГТО соответствующих ступеней.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с графиком, утвержденным председателем приемной комиссии.

Содержание вступительных испытаний рассмотрено на ученом совете факультета физической культуры и спорта. (Протокол № 3 от 25.02.2022 г.).

Содержание вступительных испытаний

Экзамен по ОФП сдают абитуриенты, поступающие на специальность «Физическая культура», в условиях соревнования по беговым и силовым упражнениям.

Программа экзамена по ОФП для каждой возрастной группы состоит из 2 блоков. В первый блок входят беговые задания, во второй – силовые. Задания направлены на определение уровня развития основных физических качеств абитуриентов: скоростных, силовых и общей выносливости.

В приведенной ниже таблице 1 представлена информация о содержании экзамена по общей физической подготовке.

Содержание экзамена по общей физической подготовке

Таблица 1

На базе 9 классов (13 -15 лет)						На базе 11 классов (16-17лет)					
Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
Бег 60 м	Бег 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 60м	Бег 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 100 м	Бег 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

В программу экзамена по ОФП включены задания, взятые из разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» школьной программы по физической культуре соответствующего возраста.

Экзамен проводится в условиях соревнования, по правилам соответствующего вида спорта.

Каждый участник получает по протоколу нагрудный номер, под которым он выступает до завершения испытаний.

Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров.

Особенностями техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт - внимание - марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает

Стартовый разбег

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Финиширование

Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

Бег на длинные дистанции

Стайерский бег (спортсмен – стайер) требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт происходит из высокого положения. Все участвующие спортсмены бегут в одном единственном забеге. Подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде спортсмен занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции. Спортсмены пытаются занять удобное расположение в группе соперников, чтобы постараться навязать борьбу лидерам или напротив соревноваться во второй группе преследователей.

Бег по дистанции характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, спортсмены уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Редки случаи, когда занявший лидерство с самого начала стайер финишировал первым.

Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации спортсмена.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

Финиширование начинается за 400 метров до финишной черты. Группа спортсменов начинает часто перестраиваться, сменяя лидера. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах спортсмен показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

Техника выполнения подтягиваний на высокой перекладине Исходное положение: вис хватом сверху кисти рук на ширине плеч руки и ноги прямые ноги не касаются пола ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество.

Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении вися более 5сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на

45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Критерии оценивания

3.1. Каждый результат участника в беговых дисциплинах и подтягивании оценивается по таблице 2 или таблице 3, в зависимости от возраста и пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил соревнований.

Результат участника соревнований по каждому выполненному упражнению переводится по таблице в баллы. Набранные абитуриентом в каждом из трёх упражнений баллы суммируются. Максимум 100 баллов.

Дополнительные баллы к сумме контрольных испытаний по общей физической подготовке получают абитуриенты, представляющие портфолио своих достижений (спортивные разряды, результаты участия в соревнованиях) за текущий год.

Количество баллов	Спортивный разряд
3 балла	Мастер спорта
2 балла	Кандидат в мастера спорта
1 балл	I взрослый
	Соревнования
3 балла	Призеры чемпионата и первенство Мира и Европы
2 балла	Призеры чемпионата и первенство России
1 балл	Призеры чемпионата и первенство Татарстана и регионов РФ

Полученная в итоге сумма баллов позволяет определить результат сдачи экзамена по ОФП каждого абитуриента по 5-бальной шкале оценок.

Система оценивания выполнения упражнений. Максимальный балл – 100 баллов.

Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0 – 44	45 – 69	70 – 82	83 – 100

Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП 9 класс

Таблица 2

Баллы	Девушки			Баллы	Юноши			Баллы
	60м	2000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		60м	3000м	Подтягивание на высокой перекладине	
40		10,00		40		13,00		40
39		10,02		39		13,02		39
38		10,04		38		13,04		38
37		10,06		37		13,06		37
36		10,08		36		13,08		36
35		10,10		35		13,10		35
34		10,12		34		13,12		34
33		10,14		33		13,14		33
32		10,16		32		13,16		32
31		10,18		31		13,18		31
30	9,6	10,20	30	30	8,2	13,20	30	30
29	9,7	10,22	29	29	8,4	13,22	29	29
28	9,8	10,24	28	28	8,5	13,24	28	28
27	9,9	10,26	27	27	8,6	13,26	27	27
26	10	10,28	26	26	8,7	13,28	26	26
25	10,1	10,30	25	25	8,8	13,30	25	25
24	10,2	10,33	24	24	8,9	13,32	24	24
23	10,3	10,36	23	23	9	13,34	23	23
22	10,4	10,39	22	22	9,1	13,36	22	22
21	10,5	10,42	21	21	9,2	13,38	21	21
20	10,6	10,45	20	20	9,3	13,40	20	20
19	10,7	10,48	19	19	9,4	13,42	19	19
18	10,8	10,51	18	18	9,5	13,44	18	18
17	10,9	10,54	17	17	9,6	13,46	17	17
16	11,0	10,57	16	16	9,7	13,48	16	16
15	11,1	11,00	15	15	9,8	13,50	15	15
14	11,2	11,04	14	14	9,9	13,52	14	14
13	11,3	11,08	13	13	10	13,54	13	13
12	11,4	11,12	12	12	10,1	13,56	12	12
11	11,5	11,16	11	11	10,2	13,58	11	11
10	11,6	11,20	10	10	10,3	14,00	10	10
9	11,7	11,24	9	9	10,4	14,02	9	9
8	11,8	11,28	8	8	10,5	14,04	8	8
7	11,9	11,32	7	7	10,6	14,06	7	7
6	12,0	11,36	6	6	10,7	14,08	6	6
5	12,1	11,40	5	5	10,8	14,10	5	5
4	12,2	11,44	4	4	10,9	14,12	4	4
3	12,3	11,46	3	3	11	14,14	3	3
2	12,4	11,50	2	2	11,1	14,16	2	2
1	12,5	11,54	1	1	11,2	14,18	1	1

Оценка результатов вступительных экзаменов по ОФП 11 классов

Таблица 3

Баллы	Девушки			Баллы	Юноши			Баллы
	100м	2000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		100м	3000м	Подтягивание на высокой перекладине	
40		9,30		40		12,00		40
39		9,32		39		12,02		39
38		9,34		38		12,04		38
37		9,36		37		12,06		37
36		9,38		36		12,08		36
35		9,40		35		12,10		35
34		9,42		34		12,12		34
33		9,44		33		12,14		33
32		9,46		32		12,16		32
31		9,48		31		12,18		31
30	15,0	9,50	35	30	13,0	12,20	30	30
29	15,2	9,52	34	29	13,1	12,22	29	29
28	15,4	9,54	33	28	13,2	12,24	28	28
27	15,6	9,56	32	27	13,3	12,26	27	27
26	15,8	9,58	31	26	13,4	12,28	26	26
25	16,0	10,00	30	25	13,5	12,30	25	25
24	16,2	10,02	29	24	13,6	12,33	24	24
23	16,4	10,04	28	23	13,7	12,36	23	23
22	16,6	10,06	27	22	13,8	12,39	22	22
21	16,8	10,08	26	21	13,9	12,42	21	21
20	17,0	10,10	25	20	14,0	12,45	20	20
19	17,2	10,12	24	19	14,1	12,50	19	19
18	17,4	10,14	23	18	14,2	12,55	18	18
17	17,6	10,16	22	17	14,3	13,00	17	17
16	17,8	10,18	21	16	14,4	13,05	16	16
15	18,0	10,20	20	15	14,5	13,10	15	15
14	18,2	10,22	19	14	14,6	13,15	14	14
13	18,4	10,24	18	13	14,7	13,20	13	13
12	18,6	10,26	17	12	14,8	13,25	12	12
11	18,8	10,28	16	11	14,9	13,30	11	11
10	19,0	10,30	15	10	15,0	13,35	10	10
9	19,2	10,32	14	9	15,1	13,40	9	9
8	19,4	10,34	13	8	15,2	13,45	8	8
7	19,6	10,36	12	7	15,3	13,50	7	7
6	19,8	10,38	11	6	15,4	13,55	6	6
5	20,0	10,40	10	5	15,5	14,00	5	5
4	20,2	10,42	9	4	15,6	14,05	4	4
3	20,4	10,44	8	3	15,7	14,10	3	3
2	20,6	10,46	7	2	15,8	14,15	2	2
1	20,8	10,48	6	1	15,9	14,20	1	1

Индустриальный Педагогический Колледж

49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования (9 классов, Девушки

[illegible]

Индустриальный Педагогический Колледж

49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования (11 класс, Юноши

[illegible]

Индустриальный Педагогический Колледж

49.02.01 «Физическая культура» на базе основного общего образования (11 класс, Девушки

--

ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»
Индустральный Педагогический Колледж
Итоговая ведомость проведения вступительных испытаний по специальности
49.02.01 «Физическая культура» на базе 9 классов

№	Ф.И.О. абитуриента	Итоговый балл вступительных испытаний	Зачёт	Незачёт	Средний балл аттестата	Рейтинговый балл		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								