

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора

Р.Т. Бурганов

« 29 » августа 2020 г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности
(профессиональное тестирование)
«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

I. Общие положения

1. Весь комплекс тестовых упражнений выполняется в один день.
2. Очередность выполнения упражнений:
 - девушки – сгибание/разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки (отжимание). Юноши – сгибание/разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание);
 - прыжок в длину с места;
 - бег 100 м;
 - наклон вперед из положения стоя;
 - бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).
3. В каждом упражнении испытуемый должен показать результат не ниже одного балла предусмотренного соответствующими оценочными таблицами.
4. Каждый абитуриент должен быть в спортивной форме (майка или футболка, спортивные трусы или шорты выше колен), спортивную обувь (кроссовки, кеды.), иметь при себе паспорт и нагрудный номер, присвоенный в приемной комиссии, установленного образца.

II. Регламентация выполнения упражнений

Девушки – сгибание/разгибание рук из упора лежа от гимнастической скамейки (отжимание).

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа, туловище, ноги и руки испытуемой выпрямлены, руки на гимнастической скамейке чуть шире плеч. Отжимание засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой гимнастической скамейки. **Запрещается** при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

Юноши – сгибание/разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на

перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук. **Запрещаются** движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый выполняет три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Отталкивание от опоры осуществляется двумя ногами, разрешается мах руками. Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. **Запрещается** выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Наклон вперед из положения стоя.

Наклон выполняется из исходного положения, стоя боком к судье, при выполнении ноги в коленных суставах должны быть выпрямлены. Удерживать конечное положение в течение 3-х секунд. На испытуемом должно быть одето шорты выше колен или спортивные трусы.

Бег 100м.

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Испытуемый стартует с низкого старта, старт выполняется по отдельным дорожкам под команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

Бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

Бег проводится по дорожке стадиона в соответствии с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Испытуемый стартует с высокого старта, под команды: «На старт!», «Марш!». После второго фальстарта в забеге участник снимается с дистанции и получает ноль баллов по данному тесту.

Разработчик:

Старший преподаватель

кафедры адаптивной физической культуры и

безопасности жизнедеятельности

С.Ф. Мифтахов

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности (практический тест)

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

Очная форма обучения

Юноши

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
2	Бег 100м (сек.)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 1000м (мин., сек.)	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,46	3,44	3,40	3,36	3,32	3,28	3,24	3,20	3,16	3,12	3,08	3,04	3,00

Девушки

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	159	162	165	168	171	174	177	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
2	Бег 100м (сек.)	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 500м (мин., сек.)	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,01	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52	1,50	1,48	1,45	1,42	1,39	1,36	1,33	1,30

Заочная форма обучения

Юноши (мужчины)

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
2	Бег 100м (сек.)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 1000м (мин., сек.)	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,46	3,44	3,40	3,36	3,32	3,28	3,24	3,20	3,16	3,12	3,08	3,04	3,00

Девушки (женщины)

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	159	162	165	168	171	174	177	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
2	Бег 100м (сек.)	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 500м (мин., сек.)	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,01	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52	1,50	1,48	1,45	1,42	1,39	1,36	1,33	1,30

Мужчины 41год и старше

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	166	167	168	169	170	173	176	179	182	185	188	191	194	197	200	205	210	215	220	225
2	Бег 100м (сек.)	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 1000м (мин., сек.)	4,30	4,25	4,20	4,15	4,12	4,09	4,06	4,03	4,00	3,58	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,46	3,44	3,40	3,36	3,32

Женщины 41 год и старше

№	Контрольные упражнения	Баллы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Прыжок в длину с места (см)	140	143	145	147	149	151	153	155	157	159	162	165	168	171	174	177	180	185	190	195
2	Бег 100м (сек.)	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0	15,8	15,6
3	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Наклон вперед из положения стоя				до касания пальцами пола				до касания ладонями пола				до касания прямых ног головой с помощью рук				до касания прямых ног грудью с помощью рук				все точки туловища и подбородок касаются прямых ног
5	Бег 500м (мин., сек.)	2,31	2,27	2,23	2,19	2,15	2,13	2,11	2,09	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,01	2,00	1,58	1,56	1,54	1,52