

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского»

Утверждаю

Проректор по учебной работе

А. М. Ермаков

24 сентября 2019 г.



Программа вступительного экзамена по общей физической подготовке

Программу составили:
доктор педагогических наук
профессор кафедры спортивных дисциплин
С.Ф. Бурухин

канд. пед. наук
доцент кафедры спортивных дисциплин
М.С. Горбачев

канд. биол. наук
доцент кафедры спортивных дисциплин
П.В. Михайлов

канд. биол. наук
доцент кафедры спортивных дисциплин
И.А. Осетров.

Программа утверждена
на заседании приемной комиссии
Протокол № 11 от 19.09.2019

Ярославль 2019

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, государственному стандарту образования и примерной программе по физической культуре.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
- примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- примерный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74).

1. Задачи

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание

Экзамен для мужчин и женщин проводится в виде многоборья и включает в себя нижеследующий комплекс тестовых испытаний:

- акробатическая комбинация;
- подтягивание в висе на перекладине (юноши) и поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90° (девушки);
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 11×18 м.

Полученный в каждом виде испытаний результат переводится в баллы. Максимальное количество баллов за отдельный вид равно 25. Оценка за экзамен по ОФП выставляется путем суммирования баллов полученных в каждом из четырех испытаний, т.о. за экзамен можно получить 100 баллов. Перевод результатов в баллы представлен в таблице. Минимальная сумма баллов для участия в конкурсе составляет 24 балла. Поступающий, набравший менее 24 баллов за комплексный экзамен по ОФП, получает оценку неудовлетворительно и не может принимать далее участие в конкурсе.

Продолжительность вступительного экзамена по ОФП составляет обычно 15-18 мин для каждого поступающих.

3. Инструкции по выполнению заданий

3.1. Комбинация в акробатике

3.1.1. Форма участников

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках»).
- 1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

3.1.2. Порядок выступлений

- 2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 сек, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 сек, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.6. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.1.3. Критерии оценивания комбинации в акробатике

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

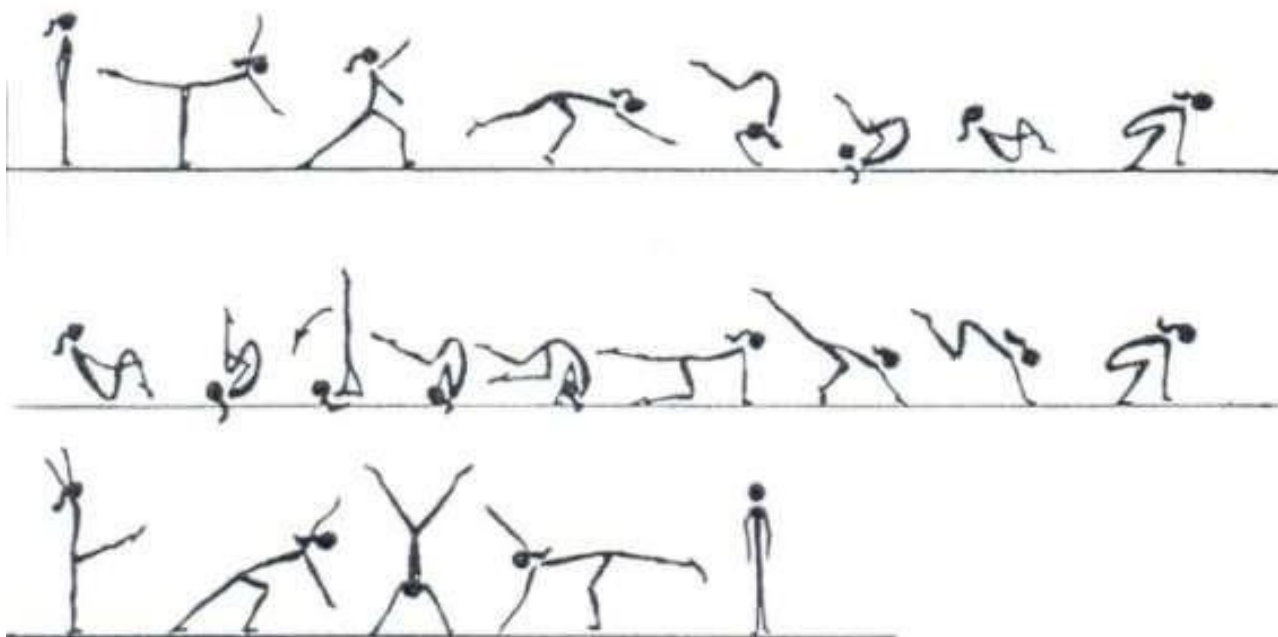
Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 3 сек.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Девушки

И.п. - о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Равновесие «ласточка» на левой (правой), руки в стороны (держат)	2
2. Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны	0,5
3. Прыжком кувырок вперед в упор присев	1
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держат)	2
5. Кувырок назад в упор стоя на правом (левом) колене	1
6. Махом назад упор присев	1
7. Встать с махом левой (правой), руки вверх	0,5
8. Переворот боком влево (вправо), о.с.	2



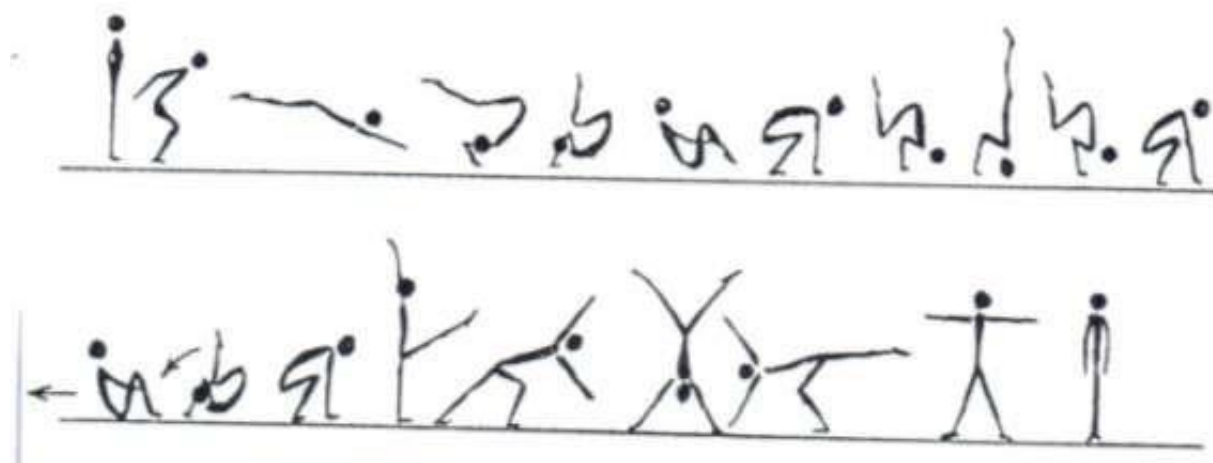
Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом
Девушки

Элемент	Баллы				
	0,1	0,3	0,5	1	2
Равновесие «ласточка» на левой (правой) (держать)	-расслабленный носок	- согнутое положение коленного сустава		- недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 сек); - падение, касание руками пола.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)
Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны	- стопа сзади стоящей ноги не развернута. - руки расслаблены или согнуты в локтевых суставах. - нарушение осанки.	- согнутое положение коленного сустава сзади стоящей ноги.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-	-

Прыжком кувырок вперед в упор присев	- расслабленные носки в фазе полета.	- согнутое положение коленных суставов в фазе полета.	- недостаточная высота; - отсутствие группировки.	- отсутствие полётной фазы; - выполнение отталкивания с двух ног; - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-
Перекат назад, стойка на лопатках (держат)	- расслабленные носки.	- согнутое положение коленных суставов.	- согнутое положение в тазобедренном суставе.	- падение или недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 секунд).	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).
Кувырок назад в упор стоя на правом (левом) колене	-расслабленные носки.	- выполнение кувырка назад через плечо	- сгибание ноги отведенной назад или касание пола.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-
Махом назад упор присев	-расслабленные носки.	- согнутое положение коленного сустава маховой ноги.	- короткая амплитуда махового движения.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-
Встать с махом левой (правой)	- расслабленные носки маховой ноги.	- согнутое положение коленных суставов; - руки не вверх, а в стороны; - мах ниже угла 90 градусов.	- вместо маха, испытуемый выполняет шаг; - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-	-
Переворот боком влево (вправо)	- расслабленные носки.	- согнутое положение коленных суставов	- нарушение прямолинейного направления; -отсутствие в перевороте боком прохождения вертикали.	- значительное нарушение прямолинейного направления.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)

Юноши

И.п. - о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Полуприсед руки назад (старт пловца) (обозначить)	1
2. Прыжком кувырок вперед	2
3. Стойка на голове (толчком или силой) (держать)	2
4. Опускание в упор присев и кувырок назад	2
5. Встать с махом левой (правой) вперед, руки вверх	1
6. Переворот боком влево (вправо) - о.с.	2



Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом

Юноши

Элемент	Баллы				
	0,1	0,3	0,5	1	2
Полуприсед руки назад (старт пловца) (обозначить)	- руки расслаблены или согнуты в локтевых суставах.	-нарушение осанки; -ноги врозь.	- отсутствие обозначения полуприседа.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-
Прыжком кувырок вперед	-расслабленные носки в фазе полета.	- согнутое положение коленных суставов в фазе полета.	- отсутствие группировки.	- недостаточная амплитуда полётной фазы.	- отсутствие полетной фазы; - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).

Стойка на голове (толчком или силой) (держат)	- расслабленные носки.	- согнутое положение коленных суставов.	- касание коленями (коленом) опоры; - согнутое положение в тазобедренном суставе.	- выполнение элемента с колен; - падение или недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 секунд).	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).
Опускание в упор присев и кувырок назад	- расслабленные носки	- выполнение кувырка назад через плечо.	- отсутствие группировки; - неправильная постановка кистей рук.	- касание коленями (коленом) опоры.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).
Встать с махом левой (правой) вперед, руки вверх	- расслабленный носок маховой ноги.	- согнутое положение коленных суставов. - руки не вверх, а в стороны.	- мах ниже угла 90°.	- вместо маха, испытуемый выполняет шаг; - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).	-
Переворот боком влево (вправо) - о.с.	- расслабленные носки.	- согнутое положение коленных суставов.	- нарушение прямолинейного направления; - отсутствие в перевороте боком прохождения вертикали.	- значительное нарушение прямолинейного направления.	- сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)

3.2а Поднимание ног в висе до угла 90 градусов на гимнастической стенке (кол-во раз) (девушки)

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

3.2.1 Требования к выполнению упражнения:

- ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
- ноги поднимать до угла 90°, без рывков и махов;
- поясница прижата к гимнастической стенке;
- упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в висе (0,5 сек).

Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается.

Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено. В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

3.2б Подтягивание в висе хватом сверху (кол-во раз) (юноши)

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

3.2.2 Требования выполнения упражнения:

- хватом сверху, кисти на ширине плеч;
- ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
- полная амплитуда с одновременным сгибанием и полным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах;
- без рывков или махов;
- без касания носками гимнастической стенки;
- подбородок поднимать выше грифа перекладины <http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/>;
- упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в виси (0,5 сек).

Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается.

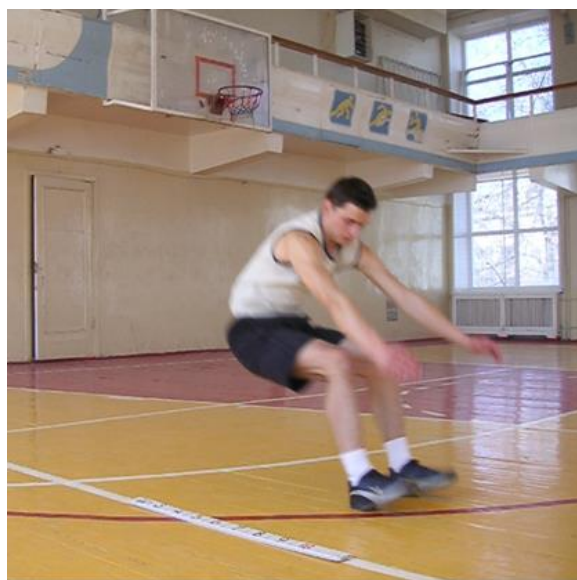
Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено. В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

3.3 Прыжок в длину с места



Прыжок выполняется от линии отталкивания, наступать и заступать за которую запрещено.

Разрешается только одновременное отталкивание обеими ногами. Перед началом прыжка ступни ног не должны отделяться от пола, чтобы затем коснуться его вновь (подскок). Невыполнение требований приводит к аннулированию результата попытки.



После приземления первый шаг должен быть сделан вперед, в противном случае результат не засчитывается и попытка аннулируется.

Результат определяется по месту касания любой частью тела, ближайшему к линии отталкивания. Абитуриент имеет право на две зачетные попытки, из которых лучшая заносится в протокол.

3.4 Челночный бег 11 x 18 м

Применяются 6 пластмассовых кубиков которые абитуриент размещает перед линией старта. После команды «На старт!» абитуриент подходит к линии, берет один из кубиков в руку и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» начинает бег. Участник забега должен последовательно перенести все шесть кубиков в пределах



расстояния, равного длине волейбольной площадки (18 м). Ширина дорожки – 3 м.

Закончившим дистанцию считается тот, кто поставит все кубики за линию финиша. Кубики следует «припечатывать» к полу. За небрежную постановку кубика (когда в момент касания кубиком пола контакта с рукой уже нет,



или кубик при постановке касается контрольной линии) к результату добавляется 0,2 сек штрафного времени. Постановка кубика до контрольной линии (сокращение дистанции) и/или умышленный бросок кубика ведут к дисквалификации. Результатом в челночном беге является время от момента

стартового сигнала до момента постановки последнего кубика за линию финиша. Если участник роняет кубик во время забега, то ему разрешается поднять его и продолжить бег, но при этом он не должен создавать помех участникам, бегущим по другим дорожкам. Если участник во время преодоления дистанции помешал другим участникам забега (например, забежал на их дорожку), то он дисквалифицируется. Допускается лишь одна попытка преодоления дистанции.

4. Особенности проведения вступительного испытания

Как минимум выполнение трех условий необходимо для успеха. **Условие первое** – достаточный уровень физической подготовленности, как проявление природных или достигнутых в ходе специальных тренировок двигательных качеств. **Второе** – рациональная техника упражнений, закрепленная многократными повторениями и стабильно воспроизводимая в условиях конкуренции, соревнований. И, наконец, **третье** – заранее спланированное разумное поведение в ходе самого экзамена. Для этого нужно заранее ознакомиться с местом и условиями испытаний, используя для этого консультационные занятия, организованные отделением довузовской подготовки или приемной комиссией. Уместно вспомнить об основах предэкзаменационной подготовки абитуриента в год поступления на факультет.

В день экзамена. За пределами спортивного зала, где проходит экзамен, необходимо провести небольшую разминку, которая подготовит к работе мышцы и

снимет нервное напряжение. Любая разминка начинается с 5-минутного медленного бега, после которого можно сделать несколько упражнений общего характера. Обозначив 2-3 беговых упражнения, в полсилы выполните 2-3 прыжка с места, прочувствовав состояние мышц. Упражнения для растяжки плечевых суставов и имитации 2-3 поворотов в челночном беге завершат разминку. При выполнении экзаменационных упражнений делайте их четко, без поспешности. Не отказывайтесь от пробных попыток в прыжке и метании. Не отвлекайте свое внимание на выполнение попыток другими абитуриентами, сосредоточьтесь на себе.

5. Рекомендуемая литература

1. [Эл. ресурс] <http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/>

6. Критерии оценивания заданий вступительных испытаний

Таблица нормативов оценки вступительного экзамена по ОФП

Баллы	Прыжок, см		Челнок, с		Акробатика, оценка		Подтягивание, кол-во раз	Поднимание ног в висе, кол-во раз
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	200	145	52,2	56,7	6,5		3	11
2	204	149	51,6	56,1	6,6-6,7		4	12
3	208	153	51,0	55,5	6,8-6,9		5	13
4	212	157	50,4	54,9	7,0-7,1		6	14
5	216	161	49,8	54,3	7,2-7,3		7	15
6	220	165	49,2	53,7	7,4-7,5		8	16
7	224	169	48,6	53,1	7,6-7,7		9	17
8	228	173	48,0	52,5	7,8-7,9		10	18
9	232	177	47,4	51,9	8,0-8,1		11	19
10	236	181	46,9	51,4	8,2		12	20
11	240	185	46,4	50,9	8,3		13	21
12	244	189	45,9	50,4	8,4		14	22
13	248	193	45,4	49,9	8,5		15	23
14	252	197	44,9	49,4	8,6		16	24
15	256	201	44,5	49,0	8,7		17	25
16	260	205	44,1	48,6	8,8		18	26
17	264	209	43,7	48,2	8,9		19	27
18	268	213	43,3	47,8	9,0		20	28
19	272	217	42,9	47,4	9,1		21	29
20	276	221	42,5	47,0	9,2		22	30
21	280	225	42,2	46,7	9,3		23	31
22	284	229	41,9	46,4	9,4		24	32
23	288	233	41,6	46,1	9,5-9,6		25	33
24	292	237	41,3	45,8	9,7-9,8		26	34
25	≥296	≥241	41,0	45,5	9,9-10		27	35

7. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к экзамену

Если тренировки будут проходить под руководством учителя или другого специалиста, то следует выполнять все их указания. При самостоятельной подготовке за основу лучше взять недельные периоды, включающие 2 часа урочных занятий в школе и 1-2 дополнительных, нацеленных на освоение конкретных экзаменационных тестов. В отдельно организованном занятии можно проходить как весь блок контрольных тестов, так и отдельные их виды. Количество прыжков определяется самочувствием и местными

условиями, но целесообразно повторять их не менее 30-40 раз. Челночный бег всегда ставится на конец тренировки, т.к. на фоне утомления, которое он вызывает, быстроту и прыгучесть не развивают. Понятно, что в начале занятия всегда нужно хорошо размяться с помощью бега и общеразвивающих упражнений.

Прыжок в длину. Результат в прыжке определяется уровнем развития быстрой силы – сплава из способности к предельно быстрым движениям и прыгучести. Оба эти качества тесно взаимосвязаны, хороший спринтер всегда способен показать неплохой результат в прыжках в длину. Поэтому быстрый бег на отрезках 20-30 м является базой для развития и прыжковых способностей. Он укрепляет мышцы и связки стопы, голени и бедра. Обязательно применяются бег с высоким подниманием бедра, бег высокодалекими прыжками, бег с чередованием прыжков с доставанием высоких предметов. В качестве упражнений для развития собственно прыгучести предлагаются следующие:

- прыжок с места в длину с приземлением на мягкую поверхность (песок, резиновый коврик, поролоновый мат);
- то же, с приземлением на мягкое возвышение (2-3 мата, уложенных друг на друга);
- то же, перепрыгивая горизонтальное препятствие (резиновую тесьму) на высоте 20-40см с разным расстоянием от места приземления;
- то же, с приземлением на жесткий пол(как на экзамене). В обувь под пятки лучше положить тонкие мягкие прокладки;
- прыжки в длину с 1-3-5 шагов разбега, с приземлением на мягкую поверхность;
- «реактивный» прыжок – спрыгивание с возвышения в 40-50 см на обе ноги с последующим прыжком в длину на максимальное расстояние;
- поскоки на обеих ногах в течение 30-60 с, перепрыгивая резиновую тесьму, натянутую на высоте 10-15 см, находясь к ней лицом или боком;
- скиппинг – прыжки со скакалкой на время (40-120 с);
- то же без скакалки с выпрыгиванием вверх на 4-5 см с разным углом сгибания ног в коленях (30-40 выпрыгиваний в каждом из 2-3 подходов);
- то же с отягощением (рюкзак с набивным мячом); - то же с грифом от штанги на плечах.

Комплексное развитие прыгучести и быстроты дают игры в баскетбол и особенно волейбол, а также подвижные игры. Следует развивать и мышцы брюшного пресса. Например, из положения лежа на полу, поднимать выпрямленные в коленях ноги до вертикального их положения (8-10 раз, 3-4 подхода). Из виса на гимнастической стенке или из упора на брусьях поднимать прямые или согнутые в коленях ноги до 90 и более градусов (дозировка та же).

Вид, в котором путем регулярных тренировок можно улучшить свой результат на 2-3 балла. Резервом для достижения этого являются следующие обстоятельства: – неопытный бегун иногда бежит не 198 м, а 200-205 м, т.к. не умея рационально снижать скорость в конце каждого этапа, заступает за линию на 30-40 см. Лишние метры увеличивают результат на 0,5-0,7 с.; – непрямолинейный бег еще больше увеличивает дистанцию; – замедление с началом бега в обратном направлении после взятия кубика или его постановки. В момент опускания или взятия кубика, стопы и корпус уже должны быть слегка развернуты в сторону обратного бега; – очень быстрое начало, хотя и не всегда, но может оборачиваться существенной потерей скорости на последних этапах. При тренировке следует опробовать разный темп прохождения дистанции; – для выработки

волевых качеств и умения не снижать скорость в конце дистанции, на тренировках рекомендуется время от времени пробегать последние 3-4 этапа на искусственной задержке дыхания (на вдохе); – отрабатывать технику поворотов сначала лучше на небольшой скорости и лишь затем её увеличивать. Совершенствовать технику можно на укороченных отрезках (9 м), увеличив при этом количество этапов (13-15 и более), такая тренировка прекрасно развивает работающие мышцы голени и бедра и совершенствует деятельность сердца; – тренировка или участие в соревнованиях по беговым видам легкой атлетики всегда будет способствовать улучшению результата в челночном беге.