

Комитет общего профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования Ленинградской области

**ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А.С. Пушкина**



«Утверждаю»

Проректор

по учебно-методической работе

С.Н. Большаков С.Н. Большаков

«29» октября 2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по дисциплине

Общая физическая подготовка

Санкт-Петербург
2020 г.

Программа вступительного испытания

«Общая физическая подготовка»

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры, кроме ЕГЭ по общеобразовательным предметам, сдают экзамен – общая физическая подготовка, в течение двух дней.

Экзамен по общей физической подготовке определяет уровень развития основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, скоростно-силовую подготовленность.

В первый день проводятся контрольные упражнения на стадионе из раздела легкой атлетики (бег на 60 и 100 м, метание ядра двумя руками снизу – вперед и прыжки в длину с места).

Во второй день экзамен по общей физической подготовке проводится в спортивном зале. Абитуриенты выполняют контрольные упражнения из арсенала спортивной гимнастики (подтягивание для мужчин, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; для женщин – упражнение на гибкость, ловкость и для брюшного пресса).

В зависимости от погодных условий очередность гимнастической и легкоатлетической частей экзамена могут быть изменены.

Программа вступительных экзаменов и нормативные требования составлены с учетом возраста абитуриентов и требований программы школы по физической культуре.

Абитуриент, не представивший в приемную комиссию медицинские документы, до экзамена не допускается.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1-й день

В первый день проводятся контрольные упражнения легкоатлетической направленности:

1. Бег на 60 м
2. Бег на 1000 м
3. Метание ядра двумя руками снизу вперед
4. Прыжок в длину с места

Бег на дистанцию 60 м

Правила вступительных экзаменов разрешают использование низкого или высокого старта, с применением индивидуальных стартовых станков и колодок для осуществления старта. При недостатке опыта бега с использованием стартовых колодок ими можно пренебречь.

По команде “На старт!” участники забега принимают стартовое положение, по команде “Внимание!” - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу

(выстрел или команда “Марш!”) начинают движение по дистанции. Бег проводится по отдельным дорожкам (рис. 6 и рис. 7).

Выходя на старт, необходимо знать следующие правила:

1. Порядковый номер дорожек определяется от внутренней бровки.
2. Участникам экзамена не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).
3. Для подготовки к старту (в том числе для установок колодок) участникам отводится не более 2-х минут (считать с момента вызова на старт).
4. При командах “На старт!”, “Внимание!” оба носка ног и пальцы рук стартующего должны касаться поверхности дорожки.
5. По команде “Внимание!” участники занимают удобное положение для начала бега по сигналу и должны прекратить всякое движение.
6. Участник, получивший предупреждение (замечание), должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему стартером предупреждение.
7. Участник, получивший второе предупреждение, снимается со старта.
8. При беге по дистанции участник должен бежать по своей дорожке.
9. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.
10. Номер, выданный участнику соревнований, должен быть аккуратно прикреплен на груди и спине.



Рис. 6 Положение по команде “На старт!” и “Внимание!”



Рис. 7 Вариант высокого старта (а – без опоры на руку, б – с опорой на руку)

Бег на дистанцию 1000 м

Старт в беге на средние и длинные дистанции осуществляется по командам “На старт!” и “Марш!” по общей дорожке. На старте абитуриенты должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. По команде “Старт!” участники забега занимают у линии старта стартовое положение (размещается использовать высокий старт с опорой и без опоры на руку, рис. 6). По стартовому сигналу (выстрел или команда “Марш!”) начинается бег по дистанции.

Во время бега каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам забега. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись (в соревнованиях в кроссе обход участника разрешается с любой стороны). Соперник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо иным способом задерживать его продвижение.

Посторонним лицам не разрешается лидировать или оказывать помощь участнику во время бега по дистанции.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Предоставляют три попытки. Лучшая, засчитывается для итогового результата. Техника выполнения прыжка представлена на рис. 8.

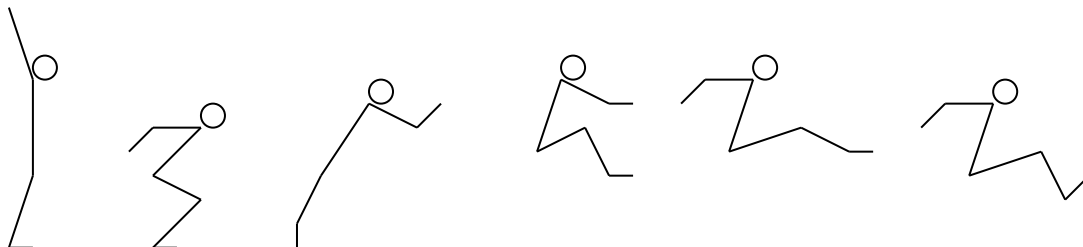


Рис. 8 Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Отталкивание должно производиться одновременно обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может поочередно приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком-либо направлении. Прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруса и затем коснуться его вновь (подскок) или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделяется от бруска, или одна (обе) ступня скользнет по бруску, или отталкивание ступней будет выполнено равномерно. Прыжок не засчитывается, если после приземления прыгун пошел по направлению к бруску. Результаты прыжка измеряются от ближайшей к бруску (линии измерения) точки следа, оставленного на месте приземления любой частью тела прыгуна. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Метание ядра двумя руками снизу вперед

Упражнение выполняется на спортивной площадке из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения), ноги на ширине плеч, ядро над головой. После концентрации усилий метатель маховыми движениями вперед вниз опускает руки с ядром и сгибает ноги до положения полу-приседа, туловище наклоняется вперед, но остается прямым. Ядро опускается вниз между ногами, затем происходит мощное разгибание ног и туловища, одновременно с этим метатель прямыми руками движением снизу вперед ввверх разгоняет и выпускает ядро (рис. 9).

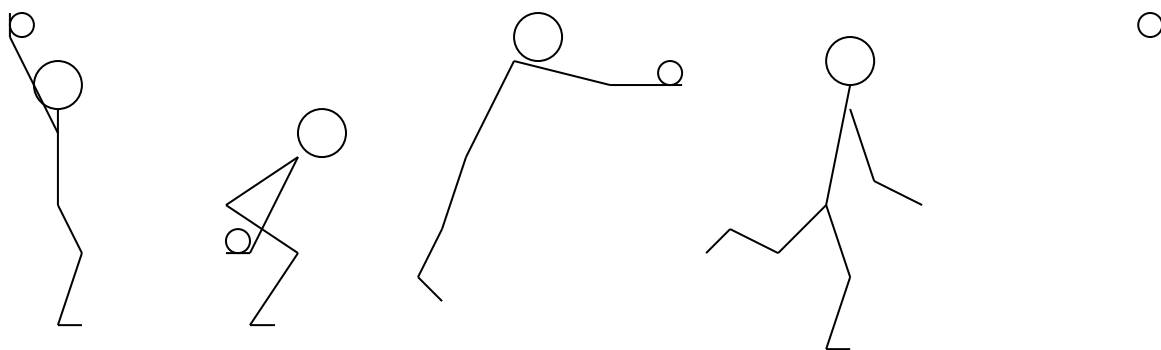


Рис 9. Метание ядра двумя руками снизу-вверх

Вес ядра для женщин от 3 до 4 кг, для мужчин от 5 до 7 кг (на выбор). Каждому участнику предоставляется 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. Метателю можно выходить вперед за ограниченную линию после броска, но попытка будет не засчитана, если участник совершил этот выход раньше вылета снаряда. Измерение результата осуществляется от точки падения снаряда. Измерение результата осуществляется от точки падения снаряда по направлению к линии измерения под прямым углом.

2-й день

Во второй день проводятся контрольные упражнения гимнастической направленности, связанные с проявлением силы, гибкости и ловкости.

Тест гибкости. Упражнение на гибкость должно выполняться на максимальной для абитуриента амплитуде, без рывков, движений с обязательной фиксацией конечного положения.

Для определения качества гибкости абитуриенту предлагается выполнить наклон из основной стойки на гимнастической скамейке с опусканием рук вдоль измерительной планки (рис.1)

Упражнение выполняется с прямыми ногами. Расстояние от нулевой отметки до возможно предельного уровня наклона позволяет набрать соответствующее количество баллов.

Упражнение оценивается независимо от возраста и пола.

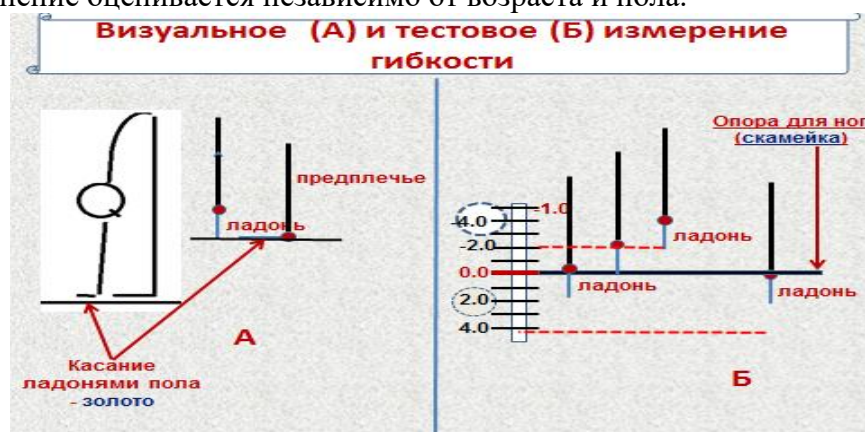


Рис. 1. Гибкость (складка)

Тесты силовой подготовленности. Все упражнения силовой направленности должны выполняться без применения махов, толчков, рывков. При возвращении в исходное положение (вис или упор) пауза должна выдерживаться не более 0,5 сек. При совершении технической ошибки абитуриенту не засчитывается выполненная попытка и экзаменатор повторяет предыдущий счет. Для абитуриентов предлагаются следующие тесты силовой подготовленности:

1. Подтягивание (мужчины).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).
3. Из вися, вис согнувшись до касания перекладины (мужчины).
4. Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (женщины).

Упражнение 1. Подтягивание на перекладине

Подтягивание можно выполнять в висе хватом сверху и снизу, по выбору, помня, что нормативные требования при этом различные. Подтягивание должно выполняться без применения махов, толчков, рывков; без продолжительных пауз и перехвата рук. Запрещается касание снаряда любой другой точкой тела, кроме рук, а также касание пола. В верхней точке подтягивания подбородок должен быть выше уровня грифа, в нижней точке необходимо полностью разогнуть руки (рис. 2).



Рис. 2. Подтягивание на высокой перекладине

Упражнение 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа

При выполнении упражнения туловище должно быть прямыми, рывки плечами и тазом не допускаются. При сгибании рук плечи должны опускаться до прямого угла в локтевых суставах, а при разгибании до полного выпрямления рук. Запрещается: заметное движение плеч относительно таза, сгибание туловища во время разгибания рук, неполное сгибание и разгибание рук, поочередное разгибание рук, задержка в исходном положении и в положении согнутых рук более 5 секунд, перестановка рук в упоре во время выполнения упражнения (рис.3).

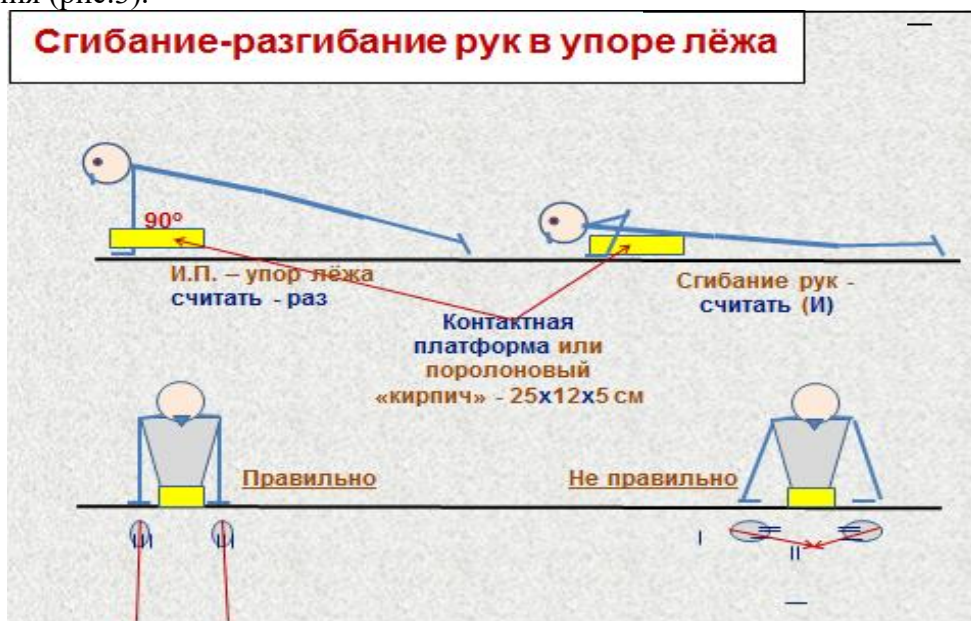


Рис. 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 3. Из виса, вис согнувшись (до касания ступнями грифа перекладины)
 Упражнение выполняется из исходного положения – неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в и.п. должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Касание ногами обязательно, двумя ногами одновременно. Запрещается сгибание ног и рук, использование маха, задержка в и.п. свыше 5 сек. (рис. 4).

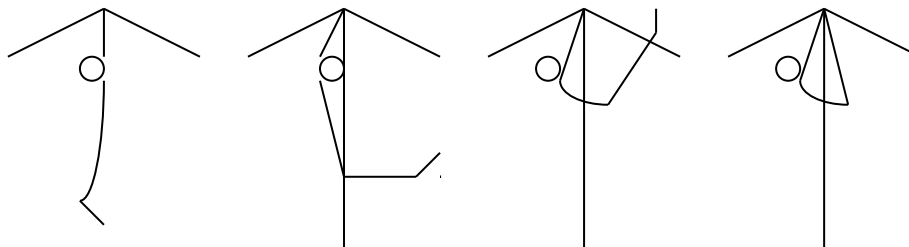
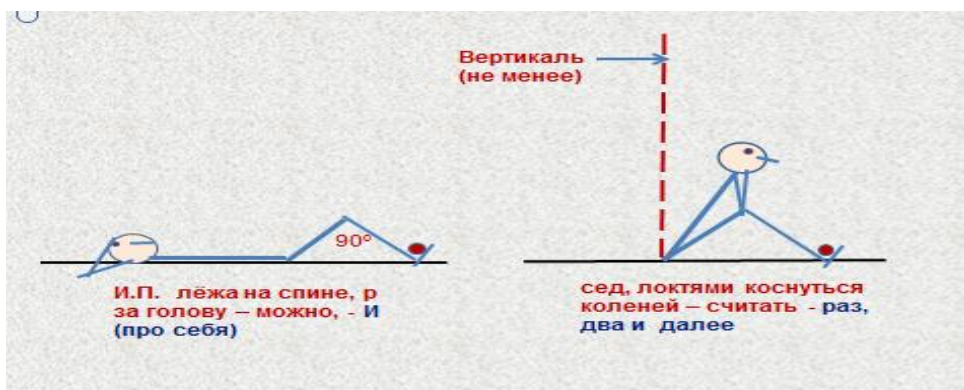


Рис. 4 Из виса на перекладине, вис согнувшись

Упражнение 4. Из положения лёжа на спине на наклонной плоскости, головой книзу, ноги полусогнуты (угол в коленных суставах 90°), ступни ног закреплены - поднимание туловища в сед с его фиксированной паузой 0,5 сек. и опускание в и.п.

Запрещается: поднимание туловища за счет резкого движения руками, перемещение локтей вперед, задержка движения свыше 5 сек. (рис. 5).



Тест ловкости (преодоления полосы препятствий)

Полоса препятствий включает следующие, последовательно выполняемые, двигательные задания:

- 1) Два кувырка вперед (выполняется без учета техники кувырка);
- 2) Преодоление препятствия (гимнастический конь, высотой 125 см.) любым способом, но с обязательным приземлением на ноги;
- 3) Челночный бег (с обязательным касание ограничительных линий (на 4-х отрезках коснуться 3 раза, челночный отрезок равен 7 м.);
- 4) Подлезание под планку, установленную на высоте 50 см. За сбивание планки – 1 секунда штрафа.

Секундомер останавливается, как только абитуриент пересечет линию финиша любой частью тела.

Перед преодолением полосы дается право на 1 пробную попытку. Пропускать препятствия нельзя, в этом случае преодоление полосы не засчитывается и баллы не начисляются.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 60 М (сек)

пол	Возраст	баллы																							
		30	35	40	45	50	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
Муж.	до 29 лет включительно	10.0 И более	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2 И менее
	30 лет и старше	11.0 И более	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2 И менее
Жен.	до 29 лет включительно	11.2 И более	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4 И менее
	30 лет и старше	12.5 И более	12.2	11.9	11.6	11.3	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2 И менее

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 1000 М (сек)

пол	Возраст	баллы																						
		30	40	50	60	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
Муж.	до 29 лет включительно	3.59 И более	3.56	3.53	3.50	3.45	3.40	3.37	3.34	3.31	3.28	3.25	3.23	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02	3.00
	30 лет и старше	4.20 И более	4.10	4.05	4.00	3.57	3.52	3.50	3.47	3.45	3.42	3.40	3.37	3.35	3.32	3.30	3.27	3.25	3.22	3.20	3.17	3.15	3.12	3.10
Жен.	до 29 лет включительно	4.30 И более	4.25	4.20	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.57	3.54	3.51	3.48	3.45	3.42	3.40	3.37	3.35	3.33	3.30	3.28	3.25	3.23	3.20
	30 лет и старше	5.20 И более	5.15	5.10	5.00	4.55	4.45	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20	4.17	4.15	4.12	4.10	4.07	4.05	4.02	4.00	3.57	3.55	3.52	3.50

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ ЯДРА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ ВПЕРЕД (м)

пол	возраст	баллы																				
		30	35	40	45	50	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	85	88	91	94	97	100
Му ж.	до 29 лет включите льно	7.80 И меньше	8. 10	8.4 0	8.7 0	9.0 0	9.5 0	9.8 0	10.1 0	10.4 0	10.7 0	11.0 0	11.3 0	11.6 0	11.9 0	12.2 0	12.5 0	12.8 0	13.1 0	13.4 0	13. 70	14.00 И больше
	30 лет и старше	6.80 И меньше	7. 10	7.4 0	7.7 0	8.0 0	8.5 0	8.8 0	9.10	9.40	9.70	10.0 0	10.3 0	10.6 0	10.9 0	11.2 0	11.5 0	11.8 0	12.1 0	12.4 0	12. 70	13.00 И больше
Жен .	до 29 лет включите льно	5.80 И меньше	6. 10	6.4 0	6.7 0	7.0 0	7.5 0	7.8 0	8.10	8.40	8.70	9.00	9.30	9.60	9.90	10.2 0	10.5 0	10.8 0	11.1 0	11.4 0	11. 70	12.00 И больше
	30 лет и старше	4.80 И меньше	5. 10	5.4 0	5.7 0	6.0 0	6.5 0	6.8 0	7.10	7.40	7.70	8.00	8.30	8.60	8.90	9.20	9.50	9.80	10.1 0	10.4 0	10. 70	11.00 И больше

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (м)

пол	возраст	баллы																							
		30	35	40	45	50	64	66	68	70	72	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	100	
Муж.	до 29 лет включительно	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.30	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41	2.42	2.43	2.44	2.45	2.46	2.47	2.50	
	30 лет и старше	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.15	2.17	2.18	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.35	
Жен.	до 29 лет включительно	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	2.00	2.02	2.04	2.06	2.08	2.10	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.25	
	30 лет и старше	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.75	1.77	1.79	1.81	1.83	1.85	1.87	1.88	1.89	1.90	1.91	1.92	1.93	1.94	1.95	1.96	1.97	2.00	

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ (см)

пол	возраст	баллы																		
		30	40	50	64	65	66	67	68	70	72	74	76	78	80	82	85	90	95	100
Муж.	До 29 лет включительно	Касание скамьи пальцами рук	1	-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	30 лет и старше		1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	8	9	10	11	12
Жен.	До 29 лет включительно	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	30 лет и старше	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	-	15	16	17	18

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В ПОДТЯГИВАНИИ В ВИСЕ (только для мужчин)

возраст	баллы																
	30	40	50	60	64	66	68	70	72	74	76	78	80	85	90	95	100
До 29 лет включительно	2/4	3/5	4/6	5/7	6/8	7/9	8/10	9/11	10/12	11/13	12/14	13/15	14/16	15/17	16/18	17/19	18/20 и более
30 лет и старше	1/3	-	2/4	-	3/4	4/5	5/6	6/7	7/8	8/9	9/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16 и более

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В СГИБАНИИ И РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (только для женщин)

возраст	баллы																							
	30	40	50	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	85	90	95	100
До 29 лет включительно	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 и более
30 лет и старше	4	5	6	7	8	9	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15	-	16	17	18	19	20 и более

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В ПОДНИМАНИИ НОГ ИЗ ВИСА ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ (только для мужчин)

возраст	баллы																
	30	40	50	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	86	88	90	100
До 29 лет включительно	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30 лет и старше	1	-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	-	14	15

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В ПОДНИМАНИИ И ОПУСКАНИИ ТУЛОВИЩА НА НАКЛОННОЙ ПЛОСКОСТИ

(только для женщин)

возраст	баллы																		
	30	40	50	64	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	80	85	90	95	100
До 29 лет включительно	5	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 и более
30 лет и старше	2	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	-	17	18	19	-	20 и более

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПОЛ	возраст	баллы																	
		30	40	50	64	66	67	68	69	70	72	74	76	78	80	85	90	95	100
Муж.	До 29 лет включитель но	20,5	20,0	19,5	19.0	18,8	18,5	18,3	18.0	17,5	17.0	16,8	16,5	16,3	16.0	15,8	15,5	15,3	15.0
	30 лет и старше	24,5	24,0	23,5	23.0	22,8	22,5	22,3	22.0	21,5	21.0	20,8	20,5	20,3	20.0	19,8	19,5	19,3	19.0
Жен.	До 29 лет включитель но	23,5	23,0	22,5	22.0	21,8	21,5	21,3	21.0	20,5	20.0	19,8	19,5	19,3	19.0	18,8	18,5	18,3	18.0
	30 лет и старше	26,5	26,0	25,5	25.0	24,8	24,5	24,3	24.0	23,5	23.0	22,5	22.0	21,5	21.0	20,8	20,5	20,3	20.0