

# ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

При приеме на обучение по образовательной программе среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура проводится вступительное испытание - общефизическая подготовка.

Вступительное испытание по общефизической подготовке определяет уровень развития основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, скоростно-силовую подготовленность.

Вступительное испытание по общефизической подготовке проводится в два этапа в один день. Первый проводится в спортивном зале, где выполняются контрольные упражнения гимнастической направленности. Второй этап - контрольные упражнения на стадионе из раздела легкой атлетики.

Программа вступительных испытаний и нормативные требования составлены с учетом возраста поступающих и требований программы общеобразовательной школы по физической культуре.

Экзамен по общефизической подготовке считается успешно сданным, если абитуриент получил от 1 до 10 баллов не менее чем по 5 упражнениям.

### 1-й этап

В спортивном зале проводятся контрольные упражнения гимнастической направленности связанные с проявление гибкости и силы.

**Тест гибкости. Складка.** 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 вперед из основной стойки стоя 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 определить, можно ли считать упражнение выполненным («зачтено»). Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.

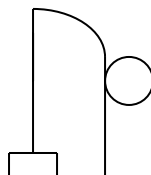


Рис. 1 Гибкость (складка)

**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 (юноши).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).
3. Из виса поднимание ног до касания перекладины (юноши).
4. Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости (девушки).

### 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). Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.

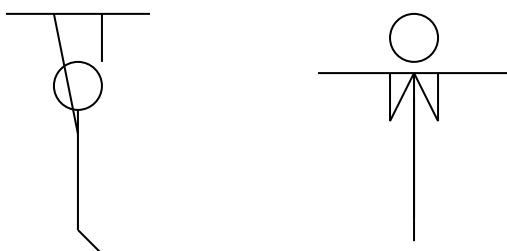


Рис. 2. Подтягивание на высокой перекладине

### Упражнение 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа

При выполнении упражнения туловище должно быть прямыми, рывки плечами и тазом не допускаются. При сгибании 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).

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.

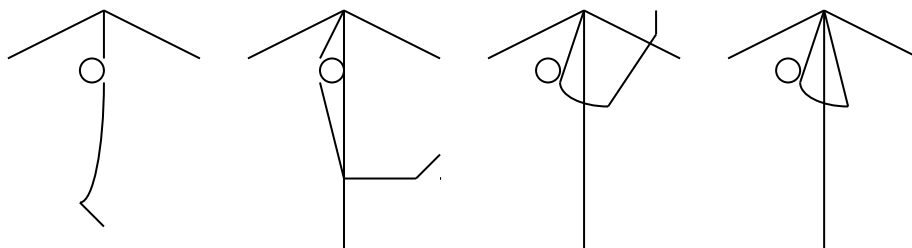


Рис. 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

### Упражнение 3. Из виса поднимание ног до касания перекладины.

Это упражнение выполняется из исходного положения – неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Касание ногами обязательно, причем двумя ногами одновременно. Запрещается сгибание ног и рук, использование маха, задержка в исходном положении свыше 5 секунд (рис. 4).

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.



**Рис. 4** Поднимание ног из виса до касания перекладины

**Упражнение 4.** Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости

Из положения, лежа на спине вниз головой на наклонной плоскости (угол наклона  $60^\circ$ ), руки за головой. Цикл упражнения - поднимание туловища по отношению к ногам на  $90^\circ$  и принятие исходного положения с его фиксированной паузой 0,5 секунд.

Абитуриент, используя дополнительную опору, закрепляет ступни, разгибая, до конца ноги и принимает исходное положение.

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

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.



**Рис. 5** Поднимание и опускание туловища на наклонной плоскости

## 2-й этап

На стадионе проводятся контрольные упражнения легкоатлетической направленности:

1. Бег на 60 м
2. Бег на 1000 м
3. 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.

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.



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

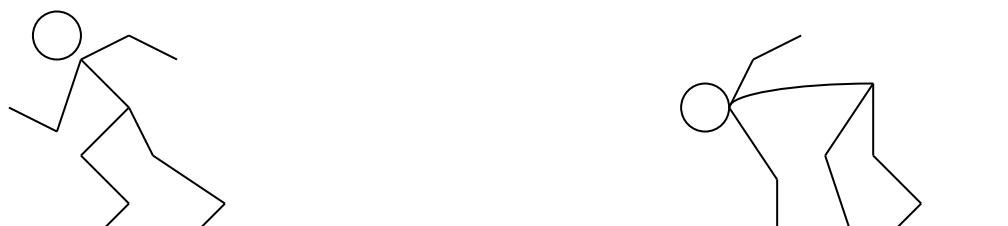


Рис. 7 Вариант высокого старта (а – без опоры на руку, б – с опорой на руку)

### Бег на дистанцию 1000 м

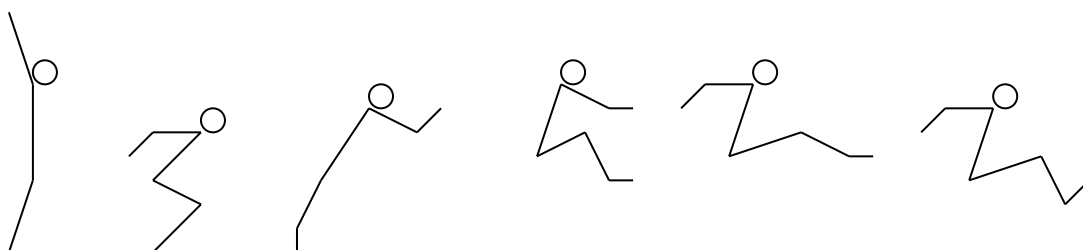
Старт в беге на средние и длинные дистанции осуществляется по командам “На старт!” и “Марш!” по общей дорожке. На старте абитуриенты должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. По команде “Старт!” участники забега занимают у линии старта стартовое положение (размещается использовать высокий 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.

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.

### **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.

Упражнение считается успешно выполненным при получении балла от 1 до 10.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### ТЕСТ ГИБКОСТИ. СКЛАДКА

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)

юноши	девушки	баллы
14	16	10
13	15	9
12	14	8
11	13	7
10	12	6
9	11	5
8	10	4
7	9	3
6	8	2
5	7	1

### ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ТУЛОВИЩА НА НАКЛОННОЙ ПЛОСКОСТИ (количество раз)

юноши	девушки	баллы
-	40	10
-	38	9
-	36	8
-	34	7
-	32	6
-	30	5
-	28	4
-	26	3
-	24	2
-	22	1

### ПОДНИМАНИЕ НОГ ИЗ ВИСА ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ (количество раз)

юноши	девушки	баллы
10	-	10
9	-	9
8	-	8
7	-	7
6	-	6
5	-	5
4	-	4
3	-	3
2	-	2
1	-	1

### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)**

юноши	девушки	баллы
235	200	10
230	195	9
225	190	8
220	185	7
215	180	6
210	175	5
205	170	4
200	165	3
195	160	2
190	155	1

### **ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (количество раз)**

(юноши из виса на высокой перекладине,  
девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

юноши	девушки	баллы
14	20	10
13	19	9
12	18	8
11	17	7
10	16	6
9	15	5
8	14	4
7	13	3
6	12	2
5	11	1

### **БЕГ 60 м. (сек.)**

юноши	девушки	баллы
7,6	9,8	10
7,8	9,0	9
8,0	9,2	8
8,2	9,4	7
8,4	9,6	6
8,6	9,8	5
8,8	10,0	4
9,0	10,2	3
9,2	10,4	2
9,4	10,6	1

### **БЕГ 1000 м. (мин.)**

юноши	девушки	баллы
3,15	3,55	10
3,20	4,05	9
3,25	4,15	8
3,30	4,20	7
3,35	4,25	6
3,40	4,30	5
3,45	4,35	4
3,50	4,40	3
3,55	4,45	2

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов [Текст] / С.Г. Арзуманов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 672 с.
2. Лепешкин, В.А. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: Учебное пособие [Текст] / В.А. Лепешкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 660 с.
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие – 2-е издание, стереотипное [Текст] / В.П. Лукьяненко. - Москва: Советский спорт, 2005. – 224 с.
4. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 5-6 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. ВЕРТИКАЛЬ. ФГОС [Текст] / Г.И. Погадаев - Москва: Дрофа, 2012. – 240 с.
5. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 7-9 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. ВЕРТИКАЛЬ. ФГОС [Текст] / Г.И. Погадаев - Москва: Дрофа, 2012. – 240 с.
6. Погадаев, Г.И. Физкультура. 9 класс. Ответы на экзаменационные билеты. ФГОС [Текст] / Г.И. Погадаев - Москва: Экзамен, 2014. – 128 с.
7. Савостьянов, А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений) [Текст] / А.И. Савостьянов - Москва: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.