



Министерство просвещения Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ОФП)**

**для поступающих в 2022 году**

**Армавир, 2021 г.**

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>
<i>Согласовано</i>	<i>Начальник управления академической политики и контроля</i>	<i>Насикан И.В.</i>

# **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

## **Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура».

Вступительное испытание профессиональной направленности по общей физической подготовке состоит из упражнений на быстроту (бег 100 м), силу (подтягивание на перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа для женщин). Результаты, показанные в каждом виде физической подготовленности, переводятся в баллы в соответствии с таблицей.

### **Нижняя граница положительной оценки – 36 баллов.**

#### *Порядок проведения вступительных испытаний по физической подготовке*

Вступительные испытания по физической подготовке проводятся как в помещениях, так и на плоскостных спортивных сооружениях.

Упражнения на быстроту (бег 100 м) проводятся на дорожках стадиона (спортивной площадке) по действующим правилам легкоатлетических соревнований в индивидуальных видах программы. Предметная комиссия, в зависимости от количества беговых дорожек и абитуриентов, составляет забеги. В беге на 100 м абитуриент вправе применять низкий или высокий старт, может использовать стартовые колодки.

В силовой подготовке подтягивание на перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, абитуриент соблюдает следующие

правила:

- ***Подтягивание на перекладине.*** Упражнение выполняется по одному на высокой перекладине. По команде «Можно!» абитуриент встает на стул, хватом сверху берется за перекладину на ширине плеч, опускается в вис на прямых руках, занимает исходное статическое положение и только после этого начинает подтягиваться. Подтягивание засчитывается, когда подбородок абитуриента окажется выше перекладины. Затем абитуриент возвращается в исходное статическое положение и выполняет следующее подтягивание. Упражнение выполняется без замаха ногами. Подтягивание повторяется столько раз, сколько возможно. Результатом является число подтягиваний без нарушений правил.
- ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Правила выполнения упражнения. Исходное положение: упор лежа, руки выпрямлены на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с ногами составляет прямую линию. По команде «Можно!» абитуриентка сгибает руки в локтевом суставе свыше  $90^\circ$ , затем выпрямляет руки в локтевом суставе и возвращается в исходное положение. Результатом является число разгибаний рук без нарушений правил. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно. Упражнение прекращается в случае, если абитуриентка делает остановку при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа более 3 секунд.

**Во всех упражнениях абитуриенту разрешается только одна попытка.**

**ТАБЛИЦА**

**Пересчета результатов, показанных в отдельных видах физической подготовки в баллах при поступлении по направлениям: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура», 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»**

Баллы	Виды испытаний			
	Бег 100 м (сек)		Подтягивание на перекладине (мужчины) (кол-во)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины) (кол-во)
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
50	11,6	14,0	28	36
48	11,9	14,1	27	35
46	12,0	14,2	26	34
44	12,1	14,3	25	33
42	12,2	14,4	24	32
40	12,3	14,5	23	31
38	12,4	14,6	22	30
36	12,5	14,7	21	29
34	12,6	14,8	20	28
33	12,7	14,9	19	27
32	12,8	15,0	18	26
31	12,9	15,1	17	25
30	13,0	15,2	16	24
28	13,1	15,3	15	23
27	13,2	15,4	14	22
26	13,3	15,5	13	21
25	13,4	15,6	12	20
24	13,5	15,7	11	19
23	13,6	15,8	10	18
22	13,8	15,9	9	17
21	14,0	16,0	8	16
20	14,2	16,1	7	15
19	14,4	16,2		14
18	14,5	16,3	6	13
17	14,6	16,4		12
16	14,7	16,5	5	11
15	14,8	16,6		10
14	14,9	16,7	4	9
13	15,0	16,8		8
12	15,1	16,9	3	7
11	15,2	17,0		6
10	15,3	17,1	2	5
9	15,4	17,2		4
8	15,5	17,3	1	3