

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ЗДОРОВЬЯ им. И. С. ЯРЫГИНА

П Р О Г Р А М М А

**ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

(очное и заочное отделение)

г. Красноярск – 2012 г.

Введение

Укрепление здоровья людей, развитие гармоничной личности зависят от широкого внедрения в их быт физической культуры и спорта. Сегодня в нашей стране в различных коллективах физической культуры занимаются миллионы людей. Уроки по физической культуре включены в обязательную программу всех дошкольных и учебных заведений. Массовость занятий физическими упражнениями, достижения наших спортсменов во многом определяются преподавателями физической культуры, физического воспитания и тренерами. Студент, приобретающий квалификацию бакалавра по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура», по направлению «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация» изучает медико-биологические дисциплины, психологию, педагогику, научно-методические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов и широкий спектр других дисциплин.

Поступающим в институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина необходимо выдержать вступительные испытания по определению уровня физической подготовки абитуриента (сдача спортивных нормативов).

Программа включает в себя пояснительную записку, а также таблицы нормативных результатов с оценочными критериями по видам общей физической подготовке.

Пояснительная записка

Экзамен по общей физической подготовке (ОФП) включает в себя следующие виды: бег 100м, бег 1000м, прыжок в длину с места, подтягивание – юноши, сгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки. Система оценивания разработана в 100– балльной шкале и представлена в виде таблицы.

Результаты по видам являются усредненными и соответствуют уровню подготовки на этапе средней школы.

Таблица критериев оценки результатов выполнения спортивных нормативов по видам общей физической подготовке

ЖЕНЩИНЫ				Кол иче ств о бал лов	МУЖЧИНЫ				
О т ж и м а н и е (кол-во)	Бег 1000м (мин)	П р ы ж о к в длину (см)	Бег 100м (сек)		Бег 100м (сек)	П р ы ж о к в длину (см)	Бег 1000м (мин)	П о д т я г и в а ние (кол-во)	
30	3.52.0	225	13,7	25	12,5	265	3.05.0	25	
29	3.54.0	223	13,8	24	12,6	263	3.06.0	24	
28	3.56.0	220	13,9	23	12,7	261	3.06.5	23	
27	3.58.0	219	14,0	22	12,8	259	3.07.0	22	
26	4.00.0	218	14,1	21	12,9	257	3.07.5	21	
25	4.02.0	217	14,2	20	13,0	255	3.08.5	20	
24	4.04.0	216	14,4	19	13,1	253	3.09.0	19	
23	4.10.0	215	14,7	18	13,2	250	3.10.0	18	
22	4.10.2	213	14,9	17	13,3	247	3.11.0	17	
21	4.11.0	210	15,1	16	13,4	244	3.12.0	16	
20	4.12.0	208	15,3	15	13,5	241	3.13.0	15	
18	4.14.0	206	15,5	14	13,6	238	3.15.0	14	
16	4.30.0	200	15,7	13	13,7	235	3.16.0	13	
14	4.30.2	199	15,9	12	13,8	231	3.17.0	12	
12	4.30.4	196	16,1	11	13,9	227	3.18.0	11	
10	4.30.6	193	16,3	10	14,0	223	3.19.5	10	
9	4.31.0	190	16,5	9	14,1	220	3.20.0	9	
8	4.31.2	187	16,7	8	14,2	217	3.21.5	8	
7	4.31.8	184	16,9	7	14,3	214	3.22.0	7	
6	4.32.0	181	17,0	6	14,4	211	3.23.5	6	
5	4.33.0	178	17,1	5	14,5	208	3.25.0	5	
4	4.35.0	175	17,2	4	14,6	206	3.26.0	4	
3	4.37.0	172	17,3	3	14,7	204	3.27.0	3	
2	4.39.0	168	17,4	2	14,8	202	3.30.0	2	
1	4.40.0	165	17,5	1	15,0	200	3.35.0	1	

Инструкция
по определению количества баллов, набранных абитуриентами во
время вступительного испытания.

Каждый результат (по четырём видам) у мужчин и женщин определяется по количеству баллов выделенных жирным шрифтом в средней части таблицы.

Пример №1 Абитуриент Иванов И.И:

- пробежал 100 м за 12.5 сек, получил 25 баллов;
- прыгнул на 265 см, получил 25 баллов;
- пробежал 1000 м за 3.05.0 мин, получил 25 баллов;
- подтянулся 25 раз, получил 25 баллов.

Общее количество баллов равно 100 (максимальный результат).

Пример №2 Абитуриент Сидоров С.С

- пробежал 100 м за 13.0 сек, получил 20 баллов;
- прыгнул на 250 см, получил 18 баллов;
- пробежал 1000 м за 3.13 мин, получил 15 баллов;
- подтянулся 6 раз, получил 6 баллов.

Общее количество баллов равно 59.