

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания**  
**по предмету**  
**«Общая физическая подготовка»**

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Вступительные испытания (далее - ВИ) предназначены для определения наиболее способного и подготовленного поступающего к освоению основной образовательной программы высшего образования. Приём осуществляется на конкурсной основе по результатам вступительных испытаний.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

### **ПРОЦЕДУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительные испытания по предмету «Общая физическая подготовка» проводятся в очном или в дистанционном формате с использованием системы прокторинга.

Дата и время проведения вступительного испытания определяются расписанием вступительных испытаний, которое утверждается председателем приемной комиссии.

### **ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ:**

Вступительные испытания проводятся в форме профессионального испытания в соответствии с утверждённым расписанием.

За 20 минут до начала вступительного испытания всем абитуриентам предоставляется возможность выполнить индивидуальную подготовительную часть (разминку).

Очередность выполнения вступительного испытания по общей физической подготовке:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (девушки).
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки).
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки)
4. Бег 100 м (юноши, девушки).
5. Бег 1000 м (юноши, девушки).

Для выполнения вступительного испытания по общей физической подготовке абитуриенты приглашаются в порядке записи стартового протокола.

На выполнение контрольных упражнений дается одна попытка, за исключением прыжка в длину с места, в котором предусматривается три попытки.

В процессе сдачи вступительного испытания по общей физической подготовке абитуриенты обязаны:

– быть в соответствующей спортивной форме (спортивный костюм, спортивная обувь);

– выполнять команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать форму обращения с экзаменуемым преподавателем;

– при выполнении вступительного испытания по общей физической подготовке стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

Максимальная балл за устное собеседование – 100.

Абитуриент, не согласный с оценкой, полученной на ВИ и (или) в связи с нарушением процедуры проведения ВИ имеет право подать апелляцию. Процедура подачи и рассмотрения апелляции регламентируется Положением об апелляционной комиссии УУНиТ.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Итоговый балл производится по 100-балльной шкале и определяется как сумма баллов за выполнение абитуриентом пяти контрольных упражнений. За каждое выполненное контрольное упражнение абитуриент получает от 0 до 20 баллов, таким образом, за все пять упражнений он может максимально набрать 100 баллов. Положительный минимальный уровень составляет 40 баллов. Оценки по контрольным упражнениям представлены в таблице. Если абитуриент по какому-либо упражнению не получает результат, указанный в таблице, то ему засчитывают 0 баллов по данному упражнению.

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
<b>Мужчины</b>											
1	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2	Бег 1000 м, мин / с	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
3	Плавание 50 м, с	35,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	б/уч, врем.
4	Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
5	Подтягивание на перекладине, количество раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
6	Наклон вперед, см	1	4	6	8	10	12	14	16	18	20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	15	20	24	27	30	33	37	40	42
8	Бег на лыжах 5 км, мин/с	22,00	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30
<b>Женщины</b>											
1	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
4	Плавание 50 м	Без учета времени									
5	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
7	Бег на лыжах 3 км, мин/с	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00

## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поступающий подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Ошибки (попытка не засчитывается): - подтягивание рывками или с махами ног (туловища); - подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; - поочередное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью(девушки) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Поступающий, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в ИП. Ошибки (попытка не засчитывается): - касание пола коленями; - нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»; - отсутствие фиксации ИП на 0,5 с; - поочередное разгибание рук; - отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденьястула).

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки. Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): - сгибание ног в коленях; - удержание результата пальцами одной руки; -отсутствие удержания результата в течение 2 с.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками

допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки (попытка не засчитывается): - заступ за линию отталкивания или касание ее; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - отталкивание ногами поочередно.

5. Бег 100 метров Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок) по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. Допускается использование высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более четырех человек. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды. Ошибки (попытка не засчитывается): - выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт); - без уважительной причины осуществил переход на соседнюю дорожку.

6. Бег на 500 и 1000 метров Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Максимальное количество участников забега 12 человек. Начинается из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается): - выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт); - преодолел любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению; - осуществил переход на другую дорожку, что явилось помехой другому участнику; - наступил на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников); - самовольно покинул дорожку или трассу; - во время бега получил какую-либо помощь со стороны.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09028994-8.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Е.С. Паляхова. —М.: Вентана-Граф, 2016 – 160 с.: ил.

### Дополнительная литература

3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник с электронным приложением. —М.: Дрофа, 2013.
4. Погадаев Г.И. Базовый уровень. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. —М.: Дрофа, 2017.