Требования к экзамену по общефизической подготовке (ОФП) для абитуриентов, поступающих в ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2» на специальность 49.02.01 «Физическая культура» в 2021 году

Экзамен проводится в форме соревнований по летнему полиатлону (троеборье), согласно правил утвержденных 5.12.93 г. Всероссийской Федерацией полиатлона. Соревнования (вступительный экзамен) проводятся в один день (60 м, силовая гимнастика, 500 м - девушки, 1000 м - юноши).

Примечание:

Абитуриент должен иметь спортивную форму (спортивная обувь, спортивный костюм) и короткую спортивную форму для выполнения соревновательных упражнений (спортивные трусы, футболка-майка).

Условия проведения соревнований в отдельных видах полиатлона

1. Спринт (бег на 60 метров). Проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Положение старта - произвольное. Участник снимается с соревнований после третьего фальстарта.

2. Бег на выносливость (на 500, 1000 метров). Проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности. Участник снимается с соревнований после третьего фальстарта.

3. Силовая гимнастика. Юноши - подтягивание на перекладине. Девушки - сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу.

• подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли), туловище и ноги выпрямлены, носки ног вместе. Из ИП спортсмен должен подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, и опуститься в неподвижное (на 0.5 сек.) ИП. Очередное подтягивание начинается после фиксации ОП и начала счета судьей-счетчиком.

Разрешено: выполнять подтягивание с ускорением или замедлением; поправлять хват в вертикальной плоскости, не раскрывая ладоней; использовать опору для принятия ИП перед началом выполнения подтягивания; наносить на ладони клеящие вещества; в процессе подтягивание плавно изменять относительно положения частей тела.

Запрещено:

выполнять подтягивание «рывками», «взмахами» и «волнами»; останавливаться в процессе выполнения очередного подтягивания; «перехваты» руками вдоль грифа перекладины; опускание хвата; использование накладок; опираться подбородком о гриф перекладины. Время на выполнение упражнения - 4 мин.

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения (ИП) - упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч пальцами вперед, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Из ИП спортсменка должна, сгибая руки, грудью коснуться пола (или контактной платформы высотой 5 см на д полом) и, разгибая руки, вернуться в ИП. Очередное сгибание рук начинается после фиксации (на 0.5 сек.) ИП.

Разрешено: выполнять упражнение с ускорением или замедлением; отдыхать в ИП, сохраняя его.

Запрещено: изменять прямое положение туловища и ног; касаться опоры бедрами;

разгибать руки поочередно; разводить руки относительно туловища более, чем на 30 градусов, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания; касаться опоры (платформы) грудью более 1 сек. Время на выполнение упражнения не более

2 мин.

Во всех упражнениях силовой гимнастики отчет контрольного времени ведется от команды «Можно!», которая подается после фиксации участником ИП перед началом выполнения упражнения. Выполнение упражнений прекращается и секундомер останавливается в одном из следующих случаев: участник самостоятельно прекращает выполнение упражнения, истекло контрольное время, участник совершил 3 ошибки подряд и остановлен командой «Стоп!» старшего судьи на снаряде.

Результат вступительного испытания по ОФП: «При зачислении на специальность 49.02.01«Физическая культура» … учитываются результаты вступительного испытания по Общей физической подготовке. Результаты проведения вступительного испытания фиксируется в форме **«прошел» или «не прошел».** (Из Правил приема 2021).

«Прошел» - сумма очков 80 и более. «Не прошел» - 79 и менее.

Таблица оценки результатов в ОФП (юноши)

Очки	60м	1км	Подтяги-вание
100	6,9	2,3	60
99	-	2,31	58
98	-	2,32	56
97	-	2,33	54
96	7	2,34	52
95	-	2,35	50
94	-	2,36	49
93	-	2,37	48
92	7,1	2,38	47
91	-	2,39	46
90	-	2,4	45
89	-	2,41	44
88	7,2	2,42	43
87	-	2,43	42
86	-	2,44	41
85	-	2,45	40
84	7,3	2,46	39
83	-	2,47	38
82	-	2,48	37
81	7,4	2,49	36
80	-	2,5	35
79	-	2,51	-
78	7,5	2,52	34
77	-	2,53	-
76	-	2,54	33
75	7,6	2,55	-
74	-	2,56	32
73	-	2,57	-
72	7,7	2,58	31
71	-	2,59	-
70	-	3	30
69	7,8	3,01	-
68	-	3,02	29
67	-	3,03	-
66	7,9	3,04	28
65	-	3,05	-
64	-	3,06	27
63	8	3,07	-
62	-	3,08	26
61	-	3,09	-
60	8,1	3,1	25
59	-	3,11	-
58	-	3,12	24
57	8,2	3,13	23
56	-	3,14	-
55	-	3,15	-
54	8,3	3,16	22

Таблица оценки результатов в ОФП (девушки)

Очки	60м	500 м	Сгиб-Разг рук
100	7,8	1.15,0	130
99	-	1.15,5	127
98	-	1.16,0	124
97	-	1.16,5	121
96	7,9	1.17,0	118
95	-	1.17,5	115
94	-	1.18,0	112
93	-	1.18,5	109
92	8	1.19,0	106
91	-	1.19,5	103
90	-	1.20,0	100
89	-	1.20,5	98
88	8,1	1.21,0	96
87	-	1.21,5	94
86	-	1.22,0	92
85	-	1.22,5	90
84	8,2	1.23,0	88
83	-	1.23,5	86
82	-	1.24,0	84
81	8,3	1.24,5	82
80	-	1.25,0	80
79	-	1.25,5	78
78	8,4	1.26,0	76
77	-	1.26,5	74
76	-	1.27,0	72
75	8,5	1.27,5	70
74	-	1.28,0	68
73	-	1.28,5	66
72	8,6	1.29,0	64
71	-	1.29,5	62
70	-	1.30,0	60
69	8,7	1.30,5	58
68	-	1.31,0	56
67	-	1.31,5	54
66	8,8	1.32,0	52
65	-	1.32,5	50
64	-	1.33,0	49
63	8,9	1.33,5	48
62	-	1.34,0	47
61	-	1.34,5	46
60	9	1.35,0	45
59	-	1.35,5	44
58	-	1.36,0	43
57	-	1.36,5	42
56	9,2	1.37,0	41
55	-	1.37,5	40
54	9,3	1.38,0	39

53	-	3,17	-
52	8,4	3,18	21
51	-	3,19	-
50	8,5	3,2	20
49	-	3,21	-
48	8,6	3,22	19
47	-	3,23	-
46	8,7	3,24	18
45		3,25	-
44	8,8	3,26	17
43		3,27	-
42	8,9	3,28	16
41	-	3,29	-
40	9	3,3	15
39		3,31	-
38	9,1	3,32	14
37	-	3,33	-
36	9,2	3,34	13
35	-	3,35	-
34	9,3	3,36	12
33	-	3,37	-
32	9,4	3,38	-
31	-	3,39	11
30	9,5	3,4	-
29	9,6	3,41	-
28	9,7	3,42	10
27	9,8	3,43	-
26	9,9	3,44	-
25	10	3,45	9
24	10,2	3,46	-
23	10,4	3,47	-
22	10,6	3,48	8
21	10,8	3,49	-
20	11	3,5	-
19	11,2	3,52	7
18	11,4	3,56	-
17	11,6	4,02	-
16	11,8	4,08	6
15	12	4,16	-
14	12,2	4,24	-
13	12,4	4,32	5
12	12,6	4,4	-
11	12,8	4,5	-
10	13	5	4
9	13,2	5,1	-
8	13,4	5,2	-
7	13,7	5,3	3
6	14	5,4	-
5	14,3	5,5	-
4	14,6	6	2

53	-	1.38,5	38
52	9,4	1.39,0	37
51	-	1.39,5	36
50	9,5	1,4	35
49	9,6	1,41	34
48	9,7	1,42	33
47	9,8	1,43	32
46	9,9	1,44	31
45	10	1,45	30
44	10,1	1,46	29
43	10,2	1,47	28
42	10,3	1,48	27
41	10,4	1,49	26
40	10,5	1,5	25
39	10,6	1,51	24
38	10,7	1,52	23
37	10,8	1,53	22
36	10,9	1,54	21
35	11	1,55	20
34	11,1	1,56	19
33	11,2	1,57	18
32	11,3	1,58	17
31	11,4	1,59	16
30	11,5	2	15
29	11,6	2,01	-
28	11,7	2,02	14
27	11,8	2,03	-
26	11,9	2,04	13
25	12	2,05	-
24	12,2	2,06	12
23	12,4	2,07	-
22	12,6	2,08	11
21	12,8	2,09	-
20	13	2,1	10
19	13,2	2,12	-
18	13,4	2,14	9
17	13,6	2,17	-
16	13,8	2,2	8
15	14	2,24	-
14	14,2	2,28	7
13	14,4	2,33	-
12	14,6	2,38	6
11	14,8	2,44	-
10	15	2,5	5
9	15,2	2,56	-
8	15,4	3,03	4
7	15,7	3,1	-
6	16	3,18	3
5	16,3	3,26	-
4	16,6	3,34	2

3	15	6,15	-
2	15,5	6,35	-
1	16	7	1

3	17	3,42	-
2	17,5	3,5	1
1	18	4	-