



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 2026году

Армавир, 2026г.

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>
Согласовано	<i>И.о.начальника управления академической политики и контроля</i>	<i>Назаренко Н.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», 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Физическая культура Труд(технология)» и 49.03.01 Физическая культура, направленность «Тренер- преподаватель в избранном виде спорта».

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 - 50 баллов.

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

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале (или спортивной площадке) с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 9 м. По команде «Марш!» следует пробежать 9 м, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать до стартовой линии, коснуться ее рукой, развернуться и на максимальном ускорении пересечь финишную линию. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,05 секунды. Разрешается только одна попытка.

В силовой подготовке подтягивание на перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа для женщин, 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° , 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) «Физическая культура и Технология», 49.03.01 «Тренер-преподаватель в избранном виде спорта»

Баллы	Виды испытаний			
	Бег 4х9 (сек)		Подтягивание на перекладине (мужчины) (кол-во)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины) (кол-во)
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
50	8,5	9,0	35	40
49	8,6	9,1	34	39
48	8,7	9,2	33	38
47	8,8	9,3	32	37
46	8,9	9,4	30	36
40	9,0	9,5	29	35
38	9,1	9,6	28	34
36	9,2	9,7	27	33
34	9,3	9,8	26	32
33	9,4	9,9	25	31
32	9,5	10,0	24	30
31	9,6	10,1	23	29
30	9,7	10,2	22	28
29	9,8	10,3	21	27
28	9,9	10,4	20	26
27	10,0	10,5	19	25
26	10,1	10,6	18	24
25	10,2	10,7	17	23
24	10,3	10,8	16	22
23	10,4	10,9	15	21
22	10,5	11,0	14	20
21	10,6	11,1	13	19
20	10,7	11,2	12	18
19	10,8	11,3	11	17
18	10,9	11,4	10	16
17	11,0	11,5	9	15
16	11,1	11,6	8	14
14	11,2	11,7	7	13
13	11,3	11,8	6	12
12	11,4	11,9	5	11
11	11,5	12,0	4	10
10	11,6	12,1	3	9
9	11,7	12,2	2	8
8	11,8	12,3	1	7
7	11,9	12,4		6
6	12,0	12,5		5
5	12,1	12,6		4
4	12,2	12,7		3

3	12,3	12,8		2
2	12,4	12,9		1