


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»



«УТВЕРЖДАЮ»:

декан факультета физической культуры и спорта

 Е.А. Буданова

«29» сентября 2016г.

ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
(Общая и специальная физическая подготовка)

в 2017 году

КЕМЕРОВО, 2016 г

## Программа профессиональных испытаний (общая и специальная физическая подготовка).

Экзамен по ОСФП состоит из следующих разделов:

- легкая атлетика – максимальная оценка 100 баллов;
- гимнастика – максимальная оценка 100 баллов;
- специализация (избранный вид спорта) – максимальная оценка 100 баллов;

Итоговая оценка определяется как среднее арифметическое из 3-х вышеуказанных разделов.

---

### Раздел «Легкая атлетика»

---

Оценка за раздел «Легкая атлетика» складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за испытание «Бег 60 м» – 40 баллов, за испытания «Прыжок в длину с места» и «Бег на среднюю дистанцию» - 30 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов. Итоговая оценка за данный раздел определяется по сумме баллов, набранных в трех испытаниях.

#### Мужчины

Балл	Бег 60 м (сек)
0 баллов	9.0 и больше
10 баллов	8.9-8.7
20 баллов	8.6-8.3
30 баллов	8.2-8.0
40 баллов	7.9 и меньше

Балл	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1500 м (мин)
0 баллов	Меньше 200	больше 6'00
10 баллов	200-219	6'00.-5'44.
15 баллов	220-239	5'45-5'31
20 баллов	240-259	5'30-5'16
25 баллов	260-279	5'15-5'01
30 баллов	280 и больше.	5'00 и меньше

#### Женщины

Балл	Бег 60 м (сек)
0 баллов	11.1 и больше
10 баллов	11.0-10.4
20 баллов	10.3-9.7
30 баллов	9.6-9.0
40 баллов	8.9 и меньше

Балл	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м (мин)
0 баллов	Менее 180	Больше 3'30

<b>10 баллов</b>	180-189	3'30-3'23.
<b>15 баллов</b>	190-199	3'22-3'15
<b>20 баллов</b>	200-209	3'14-3'08
<b>25 баллов</b>	210-219	3'07-3'01
<b>30 баллов</b>	220 и больше	3'00 и меньше

---



---

### Раздел «Гимнастика»

---

Оценка за раздел «Гимнастика» складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за каждое упражнение – 50 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов. Итоговая оценка за данный раздел определяется по сумме баллов, набранных в двух упражнениях.
3. Оценки на снарядах определяются правилами соревнований, обязательной программой по гимнастике, единой российской классификационной программой.

#### МУЖЧИНЫ

##### **1. Перекладина (высокая) (максимальное количество баллов – 50)**

- из размахивания подъем разгибом или силой  
переворот в упор - 3.5 балла
- оборот назад - 3.0 балла
- из упора мах дугой - 1.5 балла
- махом назад соскок с поворотом кругом - 2.0 балла

##### **2. Акробатика (максимальное количество баллов – 50)**

- исходное положение полуприсед, руки назад
- выпрямляясь равновесие на левой или правой («ласточка») - 1.0 балла
- прыжком кувырок вперед в упор присев - 1.5 балла
- стойка силой на голове и руках – держать - 3.5 балла
- встать, переворот боком в сторону («колесо») - 3.0 балла
- приставить ногу, прыжок прогнувшись, ноги врозь в основную стойку - 1.0 балла

#### ЖЕНЩИНЫ

##### **1. Брусья разной высоты (р/в) (максимальное количество баллов – 50)**

- из размахивания в висе на верхней жерди лицом к нижней - 0.5 балла
- перемах, ноги врозь в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- перемах ноги врозь назад - 1.0 балла
- махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- вис присев на н/ж - 0.5 балла
- махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю жердь или толчком двумя в упор - 3.0 балла
- спад назад в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- из вися лежа перемах ноги врозь назад, соскок с поворотом на 180<sup>0</sup> - 2.0 балла

## 2. Акробатика (максимальное количество баллов – 50)

- исходное положение основная стойка
- равновесие на левой или правой («ласточка») - 1.0 балла
- упор присев – кувырок вперед - 1.0 балла
- кувырок вперед, лечь на спину, руки вверх - 1.0 балла
- из положения лежа «мост» - 2.0 балла
- поворот в упор присев - 1.0 балла
- кувырок назад - 1.0 балла
- перекатом назад, стойка на лопатках - 1.0 балла
- встать, переворот в сторону («колесо») - 2.0 балла

3. **Внимание! В соответствии с правилами соревнований все упражнения данного раздела принято оценивать по 10-балльной шкале. При оценке вступительных испытаний используется шкала, отличная от гимнастической.**

### Шкала оценки упражнений

«Гимнастические» баллы	«Оценочные» баллы
9,0 и выше	50
8,6 – 8,9	30
8,0 – 8,5	15
1,0 – 7,9	0

---

---

### Раздел «Специализация»

---

---

Специализация (специальная физическая подготовленность) включает в себя оценку практических навыков в избранном виде спорта (спортивный результат, контрольные испытания и владение техникой). Необходимо иметь с собой квалификационную (зачетную) книжку или другие документы, подтверждающие спортивную квалификацию (грамоты, протоколы соревнований и т.п.).

---

---

### Лыжные гонки

---

---

#### МУЖЧИНЫ

- I. Кросс 3 км (максимальное количество баллов – 25)

Результат (мин., сек)	Баллы	Результат (мин., сек)	Баллы
9.30	25	10.40	9
9.40	23	10.45	7
9.50	21	10.50	5
10.00	19	10.55	4
10.10	17	11.00	3
10.20	15	11.05	2

10.30	13	11.10	1
10.35	11		

II. Подтягивание (максимальное количество баллов – 25)

Результат ат (кол-во раз)	Баллы	Результат ат (кол-во раз)	Баллы	Результат ат (кол-во раз)	Баллы
20	25	14	13	8	3
19	23	13	11	7	2
18	21	12	9	6	1
17	19	11	7		
16	17	10	5		
15	15	9	4		

III. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 25)

Результат (м)	Баллы	Результат (м)	Баллы
24	25	16	9
13	23	15	7
22	21	14	5
21	19	13	4
20	17	12	3
19	15	11	2
18	13	10	1
17	11		

IV. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 25)

ЖЕНЩИНЫ

I. Кросс 2 км (максимальное количество баллов – 25)

Результат (мин., сек)	Баллы	Результат (мин., сек)	Баллы
7.20	25	8.00	9
7.25	23	8.05	7
7.30	21	8.10	5
7.35	19	8.15	4
7.40	17	8.20	3
7.45	15	8.25	2
7.50	13	8.30	1
7.55	11		

II. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество баллов – 25)

Результат ат (кол-во)	Баллы	Результат ат (кол-во)	Баллы	Результат ат (кол-во)	Баллы
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-----------------------------	-------

раз)		раз)		раз)	
35	25	26	13	20	3
32	23	25	11	19	2
30	21	24	9	18	1
29	19	23	7		
28	17	22	5		
27	15	21	4		

III. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 25)

Результат (м)	Баллы	Результат (м)	Баллы
22	25	14	9
21	23	13	7
20	21	12	5
19	19	11	4
18	17	10	3
17	15	9	2
16	13	8	1
15	11		

IV. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 25)

---



---

**Баскетбол**

---



---

I. Штрафной бросок (максимальное количество баллов – 20)

Из 10 бросков 7 попаданий - 20 баллов

6 попаданий - 15 баллов

5 попаданий - 10 баллов

4 попадания - 5 баллов

менее 4 попаданий - 0 баллов

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

II. 3-х очковый бросок (максимальное количество баллов – 20)

Из 10 бросков 5 попаданий - 20 баллов

4 попадания - 15 баллов

3 попадания - 10 баллов

2 попадания - 5 баллов

менее 2 попаданий - 0 баллов

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

III. Броски в движении после ведения мяча (максимальное количество баллов – 20)

С правой стороны, с места пересечения средней и боковой линий, ведение мяча правой, четкое выполнение 2-х шагов, толчок левой, бросок правой в прыжке до попадания; ведение левой по периметру трапеции и дуги штрафного броска, четкое выполнение 2-х шагов, толчок правой, бросок левой в прыжке до попадания (ошибки фиксируются).

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20

12,2 сек	11,5 сек	11,0 сек	10,5 сек	11,0 сек	10,5 сек	10,2 сек	9,0 сек
Более 12,2 сек – 0 баллов				Более 11,0 сек – 0 баллов			

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

#### IV. Челночный бег 10x10 м (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20
32,9 сек	32,0 сек	31,2 сек	30,0 сек	29,0 сек	27,6 сек	26,5 сек	26,0 сек
Более 32,9 сек – 0 баллов				Более 29,0 сек – 0 баллов			

#### V. Двусторонняя игра (максимальное количество баллов – 20)

Оценивается интегральная подготовленность и технико-тактические действия каждого игрока.

### Волейбол

#### I. Передача мяча двумя руками сверху над собой, не выходя из круга (высота траектории > 1,5м, диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

- 9 - 10 раз - 20 баллов
- 7 - 8 раз - 15 баллов
- 5 - 6 раз - 10 баллов
- менее 5 раз - 0 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение ног, рук, кистей; ударное движение в передаче, синхронность взаимодействия.

#### II. Передача мяча двумя руками снизу над собой, не выходя из круга (диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

- 9 - 10 передач - 20 баллов
- 7 - 8 передач - 15 баллов
- 5 - 6 передач - 10 баллов
- менее 5 передач - 0 баллов

Оценивается также техника выполнения.

#### III. Подача на точность: девушки - любым способом, юноши - верхняя подача (прямая или боковая) (максимальное количество баллов – 20)

Выполняются 6 подач в зоны 1; 6; 5 (по 2 в каждую)

- 5 попаданий - 20 баллов
- 4 попадания - 15 баллов
- 3 попадания - 10 баллов
- менее 3 попаданий - 0 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение, подброс, замах, ударное движение, заключительное действие.

#### IV. Прямой атакующий удар из зоны № 4 в правую и левую половины площадки (по три попытки) (максимальное количество баллов – 20)

- 5 попаданий - 20 баллов
- 4 попадания - 15 баллов
- 3 попадания - 10 баллов

менее 3 попаданий - 0 баллов

Оценивается также техника: разбег, отталкивание и замах, ударное движение, приземление.

V. Интегральная подготовленность (максимальное количество баллов – 20)

Оценивается интегральная подготовленность и технико-тактические действия каждого игрока.

---

---

### Футбол

---

---

I. Набивание мяча ногой (правой, левой – в любом порядке) не выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 20	20	30	40	менее 30	30	40	50

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

II. Набивание мяча головой выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 10	10	15	20	менее 20	20	30	40

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

III. Жонглирование мячом: правая стопа – правое бедро – голова – левое бедро – левая стопа – и т.д. (максимальное количество баллов – 20)

4 раза - 20 баллов

3 раза - 15 баллов

2 раза - 10 баллов

менее 2 раз - 0 баллов

На выполнение норматива отводится 3 попытки.

IV. Челночный бег 10x10 м, (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20
32,5 сек	32,0 сек	31,2 сек	29,0 сек	28,0 сек	27,2 сек	26,0 сек	25,0 сек
Более 32,5 сек – 0 баллов				Более 28,0 сек – 0 баллов			

V. Ведение мяча на время вокруг 5-и стоек (старт – 25 м – поворот – 25 м – финиш), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты	
Женщины	Мужчины



5	10	20	5	10	15	20
18,2 сек	17,2 сек	16,4 сек	16,4 сек	16,0 сек	15,2 сек	14,0 сек
Более 18,2 сек – 0 баллов			Более 16,4 сек – 0 баллов			

---

### Единоборства

---

Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 60)

- Бой с тенью (0-30 баллов);
- спарринг (0-30 баллов).

Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

- КМС и выше - 40 баллов
- I разряд - 30 баллов
- II разряд - 20 баллов
- III разряд - 10 баллов

---

### Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг

---

Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 60)

Тяжелая атлетика, гиревой спорт:

- тяга классическая (0-30 баллов);
- рывок классический (0-30 баллов).

Пауэрлифтинг:

- жим лежа (0-20 баллов);
- приседание (0-20 баллов);
- становая тяга (0-20 баллов).

Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

- КМС и выше - 40 баллов
- I разряд - 30 баллов
- II разряд - 20 баллов
- III разряд - 10 баллов

---

### Другие виды спорта

---

Демонстрация техники движений избранного вида спорта. Портфолио – (максимальное количество баллов – 60).

Высокий уровень овладения техникой. Высокий уровень специальной физической подготовки. Победители и призеры Чемпионатов и первенств Федеральных округов и выше - 60 баллов.

Владение техникой с некоторыми погрешностями. Уровень специальной физической подготовки выше среднего. Победители и призеры региональных соревнований - 35 баллов

Грубые ошибки в технике. Низкий уровень специальной физической подготовки. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта, победители и призеры муниципальных соревнований – 10 баллов.

Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

КМС и выше	-	40 баллов
I разряд	-	30 баллов
II разряд	-	20 баллов
III разряд	-	10 баллов