

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования имени К.Д.
Ушинского**

Программа вступительного испытания
«49.02.01 Физическая культура» на базе 9, 11 классов
(для поступающих на специальности среднего
профессионального образования)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания направлены на выявление знаний и умений в области физической культуры уровня программы по дисциплине «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы, и определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания проходят в **очной форме** и состоят из двух этапов (оба проходят в один день):

1. Собеседование;
2. Тестирование уровня общей физической подготовленности.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (*Зачтено/Не зачтено*).

Абитуриент, получивший «Не зачтено», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе. ***Пересдача вступительного испытания не допускается.***

Поступающий допускается до сдачи вступительного испытания на основании заявления в статусе «Принято» в личном кабинете абитуриента rk.mgri.ru и наличии документа, удостоверяющего личность.

Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке учебного корпуса «Колледж имени С.Я. Маршака» института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ по адресу: г. Москва, ул. Большая Академическая, д. 77А, строение 1.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенного уровня физической

подготовленности, необходимого для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

В день вступительных испытаний поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть не допущен к испытаниям. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день (при наличии подтверждающего документа).

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний экзаменационные комиссии, проводящие вступительные испытания, вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении. В случае удаления поступающего

со вступительного испытания Университет возвращает поступающему принятые документы и не допускает до участия в конкурсе.

При проведении вступительных испытаний члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

Не допускается некорректное поведение абитуриента в отношении членов экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом.

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание носит теоретическо-практический характер, проводится в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на выявление знаний и умений в области физической культуры уровня программы по предмету «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы, а также определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши и девушки

Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится

чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Результат определяется с точностью до одного сантиметра. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3x10 м - юноши и девушки

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. Бег на дистанцию 1000 метров - юноши и девушки

Бег выполняется на беговой дорожке стадиона. Тест выполняется из положения высокого старта. Количество участников в забеге не более 5 человек. Участники забега во время прохождения дистанции могут "переходить" на другие дорожки. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) - девушки

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено). Абитуриент, получивший «незачет», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе. Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

Максимальная оценка за экзамен – **85 баллов**.

Оценка «Зачтено» выставляется при наборе **не менее 50 баллов** за вступительные испытания (сумма баллов за сдачу контрольных нормативов и собеседование). Оценка «Не зачтено» выставляется при наборе 49 баллов и менее.

Результаты выполненного задания оцениваются по пяти критериям:

1. Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблицы 2, 3, 4, 5);
2. Качество выполнения теста «Челночный бег 3x10 метров (с)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблицы 2, 3, 4, 5);

- 3 . Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 1000 метров (мин)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблицы 2, 3, 4, 5);
- 4 . Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» - девушки и «Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши (1-20 баллов) (Таблицы 2, 3, 4, 5);
- 5 . Собеседование (5 баллов).

В случае наличия достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих на собеседовании абитуриент освобождается от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

Соответствие достижений баллам

№	Достижение	Подтверждающие документы	Баллы
1	Мастер спорта России	<i>Удостоверение</i>	80
2	Гроссмейстер России	<i>/квалификационная книжка спортсмена,</i>	
3	Кандидат в мастера спорта России	<i>приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда</i>	70
4	I спортивный разряд	<i>Приказ Министерства спорта Российской Федерации</i>	60
5	Золотой знак отличия ГТО, полученный в 2022-2023 учебном году	<i>Заверенный диплом победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре</i>	55
6	Победитель или призер городского/регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре за два предшествующих учебных года		

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для
юношей, поступающих на базе 9 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Подтягивание (кол- во раз)	баллы
225	20	7,1	20	3,42	20	20	20
220	19	7,2	19	3,44	19	19	19
215	18	7,3	18	3,46	18	18	18
210	17	7,4	17	3,48	17	17	17
205	16	7,5	16	3,50	16	16	16
200	15	7,6	15	3,52	15	15	15
195	14	7,7	14	3,54	14	14	14
190	13	7,8	13	3,56	13	13	13
185	12	7,9	12	3,58	12	12	12
180	11	8,0	11	4,00	11	11	11
175	10	8,1	10	4,02	10	10	10
170	9	8,2	9	4,04	9	9	9
165	8	8,3	8	4,06	8	8	8
164	7	8,4	7	4,08	7	7	7
163	6	8,5	6	4,10	6	6	6
162	5	8,6	5	4,12	5	5	5
161	4	8,7	4	4,14	4	4	4
160	3	8,8	3	4,16	3	3	3
159	2	8,9	2	4,18	2	2	2
158	1	9,0	1	4,20	1	1	1

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для
юношей, поступающих на базе 11 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Подтягивание (кол- во раз)	баллы
235	20	7,0	20	3,22	20	21	20
230	19	7,1	19	3,24	19	20	19
225	18	7,2	18	3,26	18	19	18
220	17	7,3	17	3,28	17	18	17
215	16	7,4	16	3,30	16	17	16
210	15	7,5	15	3,32	15	16	15
205	14	7,6	14	3,34	14	15	14
200	13	7,7	13	3,36	13	14	13
195	12	7,8	12	3,38	12	13	12
190	11	7,9	11	3,40	11	12	11
185	10	8,0	10	3,42	10	11	10
180	9	8,1	9	3,44	9	10	9
175	8	8,2	8	3,46	8	9	8
170	7	8,3	7	3,48	7	8	7
165	6	8,4	6	3,50	6	7	6
164	5	8,5	5	3,52	5	6	5
163	4	8,6	4	3,54	4	5	4
162	3	8,7	3	3,56	3	4	3
161	2	8,8	2	3,58	2	3	2
160	1	8,9	1	4,00	1	2	1

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для
девушек, поступающих на базе 9 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Отжимания (кол- во раз)	баллы
183	20	8,0	20	4,22	20	20	20
182	19	8,1	19	4,24	19	19	19
181	18	8,2	18	4,26	18	18	18
180	17	8,3	17	4,28	17	17	17
179	16	8,4	16	4,30	16	16	16
178	15	8,5	15	4,32	15	15	15
177	14	8,6	14	4,34	14	14	14
176	13	8,7	13	4,36	13	13	13
175	12	8,8	12	4,38	12	12	12
174	11	8,9	11	4,40	11	11	11
173	10	9,0	10	4,42	10	10	10
172	9	9,1	9	4,44	9	9	9
171	8	9,2	8	4,46	8	8	8
170	7	9,3	7	4,48	7	7	7
169	6	9,4	6	4,50	6	6	6
168	5	9,5	5	4,52	5	5	5
167	4	9,6	4	4,54	4	4	4
166	3	9,7	3	4,56	3	3	3
165	2	9,8	2	4,58	2	2	2
164	1	9,9	1	5,00	1	1	1

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для
девушек, поступающих на базе 11 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Отжимания (кол-во раз)	баллы
188	20	7,9	20	4,12	20	21	20
187	19	8,0	19	4,14	19	20	19
186	18	8,1	18	4,16	18	19	18
185	17	8,2	17	4,18	17	18	17
184	16	8,3	16	4,20	16	17	16
183	15	8,4	15	4,22	15	16	15
182	14	8,5	14	4,24	14	15	14
181	13	8,6	13	4,26	13	14	13
180	12	8,7	12	4,28	12	13	12
179	11	8,8	11	4,30	11	12	11
178	10	8,9	10	4,32	10	11	10
177	9	9,0	9	4,34	9	10	9
176	8	9,1	8	4,36	8	9	8
175	7	9,2	7	4,38	7	8	7
174	6	9,3	6	4,40	6	7	6
173	5	9,4	5	4,42	5	6	5
172	4	9,5	4	4,44	4	5	4
171	3	9,6	3	4,46	3	4	3
170	2	9,7	2	4,48	2	3	2
169	1	9,8	1	4,50	1	2	1

Примерные вопросы для подготовки к собеседованию

Для выявления спортивных достижений и личностных качеств, связанных с выбором данной профессии (целеустремленность, интерес к занятиям физической культурой и спортом, к педагогической деятельности, к общекультурным ценностям и др.) могут быть заданы следующие примерные вопросы:

1. Чем продиктован ваш выбор, почему вы избрали данную специальность?
2. Каким видом спорта вы занимаетесь (занимались)?
3. Какие спортивные достижения (спортивный разряд) вы имеете?
4. В каких соревнованиях вы принимали участие?
5. Назовите свои лучшие результаты в тестах: прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре (девушки).
6. Кем вы хотели бы работать после окончания института (учителем физической культуры, инструктором, тренером и др.)?