

**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)**

Москва, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Экзамен проходит в очной форме.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

уметь подбирать комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

знать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

иметь представление о формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

иметь представление о современных технологиях укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств и способностей.

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.

Экзамен проходит в **очной форме** и состоит из двух этапов:

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

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.

Пересдача вступительного испытания не допускается.

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 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 справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- 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.

Лица, получившие на вступительном испытании результат «Не зачтено», выбывают из списка рекомендованных приемной комиссией к зачислению на специальность 49.02.01 «Физическая культура». Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

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 иотрыванием 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) (Таблица 2,3,4,5);
- 2 . Качество выполнения теста «Челночный бег 3х10 метров (с)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблица 2,3,4,5);
- 3 . Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 1000 метров (мин)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблица 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) (Таблица 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, приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда</i>	70
3	Кандидат в мастера спорта России		
4	I спортивный разряд		
5	Золотой знак отличия ГТО, полученный в 2021-2022 учебном году	<i>Приказ Министерства спорта Российской Федерации</i>	55
6	Победитель или призер городского/регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре за два предшествующих учебных года	<i>Заверенный диплом победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре</i>	

Таблица 2

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
230	20	6,9	20	3,40	20	20	20
225	19	7,0	19	3,42	19	19	19
220	18	7,1	18	3,44	18	18	18
215	17	7,2	17	3,46	17	17	17

210	16	7,3	16	3,48	16	16	16
205	15	7,4	15	3,50	15	15	15
200	14	7,5	14	3,52	14	14	14
195	13	7,6	13	3,54	13	13	13
190	12	7,7	12	3,56	12	12	12
185	11	7,8	11	3,58	11	11	11
180	10	7,9	10	4,00	10	10	10
175	9	8,0	9	4,02	9	9	9
170	8	8,1	8	4,04	8	8	8
165	7	8,2	7	4,06	7	7	7
160	6	8,3	6	4,08	6	6	6
155	5	8,4	5	4,10	5	5	5
150	4	8,5	4	4,12	4	4	4
145	3	8,6	3	4,14	3	3	3
140	2	8,7	2	4,16	2	2	2
135	1	8,8	1	4,18	1	1	1

Таблица 3

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
240	20	6,8	20	3,20	20	21	20
235	19	6,9	19	3,22	19	20	19
230	18	7,0	18	3,24	18	19	18
225	17	7,1	17	3,26	17	18	17

220	16	7,2	16	3,28	16	17	16
215	15	7,3	15	3,30	15	16	15
210	14	7,4	14	3,32	14	15	14
205	13	7,5	13	3,34	13	14	13
200	12	7,6	12	3,36	12	13	12
195	11	7,7	11	3,38	11	12	11
190	10	7,8	10	3,40	10	11	10
185	9	7,9	9	3,42	9	10	9
180	8	8,0	8	3,44	8	9	8
175	7	8,1	7	3,46	7	8	7
170	6	8,2	6	3,48	6	7	6
165	5	8,3	5	3,50	5	6	5
160	4	8,4	4	3,52	4	5	4
155	3	8,5	3	3,54	3	4	3
150	2	8,6	2	3,56	2	3	2
145	1	8,7	1	3,58	1	2	1

Таблица 4

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
185	20	8,0	20	4,20	20	20	20
184	19	8,1	19	4,22	19	19	19
183	18	8,2	18	4,24	18	18	18
182	17	8,3	17	4,26	17	17	17

181	16	8,4	16	4,28	16	16	16
180	15	8,5	15	4,30	15	15	15
179	14	8,6	14	4,32	14	14	14
178	13	8,7	13	4,34	13	13	13
177	12	8,8	12	4,36	12	12	12
176	11	8,9	11	4,38	11	11	11
175	10	9,0	10	4,40	10	10	10
174	9	9,1	9	4,42	9	9	9
173	8	9,2	8	4,44	8	8	8
172	7	9,3	7	4,46	7	7	7
171	6	9,4	6	4,48	6	6	6
170	5	9,5	5	4,50	5	5	5
169	4	9,6	4	4,52	4	4	4
168	3	9,7	3	4,54	3	3	3
167	2	9,8	2	4,56	2	2	2
166	1	9,9	1	4,58	1	1	1

Таблица 5

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
195	20	7,9	20	4,10	20	21	20
193	19	8,0	19	4,12	19	20	19
191	18	8,1	18	4,14	18	19	18
189	17	8,2	17	4,16	17	18	17

187	16	8,3	16	4,18	16	17	16
185	15	8,4	15	4,20	15	16	15
183	14	8,5	14	4,22	14	15	14
181	13	8,6	13	4,24	13	14	13
179	12	8,7	12	4,26	12	13	12
177	11	8,8	11	4,28	11	12	11
175	10	8,9	10	4,30	10	11	10
173	9	9,0	9	4,32	9	10	9
171	8	9,1	8	4,34	8	9	8
169	7	9,2	7	4,36	7	8	7
167	6	9,3	6	4,38	6	7	6
165	5	9,4	5	4,40	5	6	5
163	4	9,5	4	4,42	4	5	4
161	3	9,6	3	4,44	3	4	3
159	2	9,7	2	4,46	2	3	2
157	1	9,8	1	4,48	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. Почему Вы выбрали при поступлении специальность Физическая культура?
2. Каким видом спорта Вы занимаетесь (занимались)?
3. Какие спортивные достижения Вы имеете? (спортивный разряд)
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)?