

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА
ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА / СПЕЦИАЛИТЕТА В 2018 ГОДУ

«Общая физическая подготовка»

Москва
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для V-XI классов.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» включает выполнение пяти тестовых упражнений определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента. В программу вступительного испытания включены тестовые упражнения: челночный бег 3x10 м; отжимание в упоре лежа на полу (юноши) / отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки) за 30 с (кол-во раз) (приседание руки вперед за 30 с - возрастная группа 36 лет и старше); прыжок в длину с места (бросок набивного мяча (весом 3 кг сидя из-за головы двумя руками) - возрастная группа 36 лет и старше); поднимание туловища за 30 (возрастная группа 36 лет и старше - без учета времени); наклон вперед сидя.

Согласно правилам соревнований, при сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму: майка (футболка); спортивные шорты, бриджи, леггинсы или брюки; кроссовки (**шиповки нельзя**).

Продолжительность экзамена составляет 4 часа (240 минут).

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания на основании поданного заявления, экзаменационных ведомостей, экзаменационного листа, при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается, о чем его предупреждает экзаменатор.

Поступающий однократно сдает вступительное испытание. Передача вступительного испытания не допускается. Допускается пересчет результатов вступительных испытаний, при подаче заявления на иные формы обучения и (или) программы в случае совпадения перечня вступительных испытаний. Результаты

вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, действительны в год поступления.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе. Дополнительный день сдачи вступительного испытания может устанавливаться Университетом самостоятельно по мере формирования групп.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительное испытание, 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 Университет обеспечивает спокойную и доброжелательную обстановку, предоставляет возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить тестовые упражнения, включенные в программу вступительного испытания «Общая физическая подготовка». Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из пяти включенных в программу, оценивается по 20 балльной системе. Оценивание показанных результатов проводится по оценочной шкале (таблице) с учетом пола и возраста абитуриента. Максимальная сумма баллов за отдельный вид тестирования составляет 20 баллов, минимальный 1 балл. Результаты по пяти тестовым упражнениям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка», который составляет максимально 100 баллов, минимально 40 баллов. Абитуриент, по уважительной причине, имеет право отказаться от выполнения одного тестового упражнения.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1. Содержание и организационно-методические указания

Во время проведения вступительного экзамена по общей физической подготовке, как правило, придерживаются следующего порядка видов:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Отжимание в упоре лежа на полу (юноши) / отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки) за 30 с (кол-во раз);
 - 2.1. Приседание руки вперед за 30 с (кол-во раз) - **возрастная группа 36 лет и старше.**
3. Прыжок в длину с места (см);
 - 3.1. Бросок набивного мяча (весом 3 кг сидя из-за головы двумя руками) (см) - **возрастная группа 36 лет и старше.**
4. Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз) (**возрастная группа 36 лет и старше - без учета времени**);
5. Наклон вперед сидя (см).

Требования к выполнению теста челночный бег 3x10 м

Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

Абитуриент по команде «На старт!», принимает положение высокого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, испытуемый максимально быстро бежит 10 м до другой линии, касается пола за линией поворота любой рукой и ногой, после чего поворачивается кругом, возвращается назад, снова касается за стартовой линией рукой и ногой, поворачивается кругом и бежит в третий раз 10 м к финишной линии, пробегая её – финиширует, секундомер выключается. Время выполнения теста фиксируется в секундах.

Требования к выполнению теста

Отжимание в упоре лежа на полу – юноши / от гимнастической скамейки – девушки за 30 с

Исходное положение – упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Требования к выполнению теста приседание руки вперед за 30 с

(для абитуриентов заочной формы обучения, возрастная группа 36 лет и старше)

Абитуриент принимает исходное положение стойка ноги врозь. По команде «Марш!» за 30 секунд испытуемый выполняет приседания (бедро ниже или параллельно полу), не отрывая пяток от пола поднимая руки вперед и возвращаясь в и.п. Фиксируется количество приседаний, при условии правильного выполнения упражнения.

Во время выполнения упражнения руками опираться на любую часть тела запрещается.

Тест выполняется один раз.

Требования к выполнению теста прыжок в длину с места

Участник экзамена в прыжках в длину с места имеет право совершить три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех прыжков. Оценивается лучшая попытка. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места

нахождения пяток, приземлившихся стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» (поднимает белый флажок). После неудачной попытки следует команда «Нет!» (поднимается красный флажок). Это происходит после того, если абитуриент нарушит правила выполнения теста.

В прыжке в длину с места абитуриенту засчитывается неудачная попытка, если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет дополнительный прыжок перед отталкиванием;
- после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

Требования к выполнению теста подъем туловища за 30 с

Тест выполняется из исходного положения - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или мягкой поверхности. По команде «Марш!» абитуриент должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в и.п. Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Абитуриенту не засчитывается подъем туловища, если он:

- не касается пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- не касается локтями бедер;
- расцепляет руки в «замке» за головой.

Абитуриент выполняет тест только один раз.

**Требования к выполнению теста бросок набивного мяча
(весом 3 кг сидя из-за головы двумя руками)**

для абитуриентов заочной формы обучения, возрастная группа 36 лет и старше

Процедура тестирования. Бросок набивного мяча выполняется из исходного положения сед ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения абитуриент слегка наклоняется назад и не отрывая ног от пола, бросает мяч вперед как можно дальше. Бросок измеряется от нулевой линии до ближней точки приземления мяча в сантиметрах. Участник экзамена имеет право совершить три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех бросков.

Оценка выставляется за лучшую попытку.

Требования к выполнению теста наклон вперед сидя

Абитуриент садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, стопы вертикально, руки вперед, ладони вниз. Выполняются два медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), третий наклон коснуться пальцами пола – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд.

В качестве измерителя используется линейка или сантиметровая лента, положенная между стопами. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется абитуриент, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

Абитуриент выполняет тест только один раз.

2. Критерии оценок вступительного экзамена по общей физической подготовке

Критерии оценок для абитуриентов, поступающих на
очную форму обучения

| Баллы | Челночный бег 3x10м (с) | | Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз) | | Прыжок в длину с места (см) | | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз) | | Наклон вперед сидя (см) | |
|-------|-------------------------|-----|---|----|-----------------------------|---------|--|----|-------------------------|-----|
| | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 20 | 6,7 | 7,5 | 30 | 23 | 250-247 | 210-207 | 30 | 28 | +14 | +18 |
| 19 | 6,8 | 7,6 | 29 | 22 | 246-243 | 206-203 | 29 | 27 | +13 | +17 |
| 18 | 6,9 | 7,7 | 28 | 21 | 242-239 | 202-199 | 28 | 26 | +12 | +16 |
| 17 | 7,0 | 7,8 | 27 | 20 | 238-235 | 198-195 | 27 | 25 | +11 | +15 |
| 16 | 7,1 | 7,9 | 26 | 19 | 234-231 | 194-191 | 26 | 24 | +10 | +14 |
| 15 | 7,2 | 8,0 | 25 | 18 | 230-227 | 190-187 | 25 | 23 | +9 | +13 |
| 14 | 7,3 | 8,1 | 24 | 17 | 226-223 | 186-183 | 24 | 22 | +8 | +12 |
| 13 | 7,4 | 8,2 | 23 | 16 | 222-219 | 182-179 | 23 | 21 | +7 | +11 |
| 12 | 7,5 | 8,3 | 22 | 15 | 218-215 | 178-175 | 22 | 20 | +6 | +10 |
| 11 | 7,6 | 8,4 | 21 | 14 | 214-211 | 174-170 | 21 | 19 | +5 | +9 |
| 10 | 7,7 | 8,5 | 20 | 13 | 210-207 | 169-165 | 20 | 18 | +4 | +8 |
| 9 | 7,8 | 8,6 | 19 | 12 | 206-203 | 164-161 | 19 | 17 | +3 | +7 |
| 8 | 7,9 | 8,7 | 18 | 11 | 202-199 | 160-157 | 18 | 16 | +2 | +6 |
| 7 | 8,0 | 8,8 | 17 | 10 | 198-195 | 156-153 | 17 | 15 | +1 | +5 |
| 6 | 8,1 | 8,9 | 16 | 9 | 194-191 | 152-149 | 16 | 14 | 0 | +4 |
| 5 | 8,2 | 9,0 | 15 | 8 | 190-187 | 148-145 | 15 | 13 | -1 | +3 |
| 4 | 8,3 | 9,1 | 14 | 7 | 186-183 | 144-141 | 14 | 12 | -2 | +2 |
| 3 | 8,4 | 9,2 | 13 | 6 | 182-179 | 140-138 | 13 | 11 | -3 | +1 |
| 2 | 8,5 | 9,3 | 12 | 5 | 178-175 | 137-135 | 12 | 10 | -4 | 0 |
| 1 | 8,6 | 9,4 | 11 | 4 | 174-170 | 134-130 | 11 | 9 | -5 | -1 |

Критерии оценок для абитуриентов, поступающих на
заочную форму обучения

«Возрастная группа 17-25 лет»

| Баллы | Челночный бег 3x10м (с) | | Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз) | | Прыжок в длину с места (см) | | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз) | | Наклон вперед сидя (см) | |
|-------|-------------------------|------|---|----|-----------------------------|---------|--|----|-------------------------|-----|
| | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 20 | 7,2 | 8,2 | 26 | 20 | 240-237 | 200-197 | 26 | 23 | +11 | +14 |
| 19 | 7,3 | 8,3 | 26 | 19 | 236-233 | 196-193 | 25 | 22 | +10 | +13 |
| 18 | 7,4 | 8,4 | 25 | 18 | 232-229 | 192-189 | 24 | 21 | +9 | +12 |
| 17 | 7,5 | 8,5 | 24 | 17 | 228-225 | 188-185 | 23 | 20 | +8 | +11 |
| 16 | 7,6 | 8,6 | 23 | 16 | 224-221 | 184-181 | 22 | 19 | +7 | +10 |
| 15 | 7,7 | 8,7 | 22 | 15 | 220-217 | 180-177 | 21 | 18 | +6 | +9 |
| 14 | 7,8 | 8,8 | 21 | 14 | 216-213 | 176-173 | 20 | 17 | +5 | +8 |
| 13 | 7,9 | 8,9 | 20 | 13 | 212-209 | 172-169 | 19 | 16 | +4 | +7 |
| 12 | 8,0 | 9,0 | 19 | 12 | 208-205 | 168-165 | 18 | 15 | +3 | +6 |
| 11 | 8,1 | 9,1 | 18 | 11 | 204-201 | 164-161 | 17 | 14 | +2 | +5 |
| 10 | 8,2 | 9,2 | 17 | 10 | 200-197 | 160-157 | 16 | 13 | +1 | +4 |
| 9 | 8,3 | 9,3 | 16 | 9 | 196-193 | 156-153 | 15 | 12 | 0 | +3 |
| 8 | 8,4 | 9,4 | 15 | 8 | 192-189 | 152-149 | 14 | 11 | -1 | +2 |
| 7 | 8,5 | 9,5 | 14 | 7 | 188-185 | 148-145 | 13 | 10 | -2 | +1 |
| 6 | 8,6 | 9,6 | 13 | 6 | 184-181 | 144-141 | 12 | 9 | -3 | 0 |
| 5 | 8,7 | 9,7 | 12 | 5 | 180-177 | 140-137 | 11 | 8 | -4 | -1 |
| 4 | 8,8 | 9,8 | 11 | 4 | 176-173 | 136-133 | 10 | 7 | -5 | -2 |
| 3 | 8,9 | 9,9 | 10 | 3 | 172-169 | 132-129 | 9 | 6 | -6 | -3 |
| 2 | 9,0 | 10,0 | 9 | 2 | 168-165 | 128-125 | 8 | 5 | -7 | -4 |
| 1 | 9,1 | 10,1 | 8 | 1 | 164-160 | 124-120 | 7 | 4 | -6 | -3 |

Критерии оценок для абитуриентов, поступающих
на заочную форму обучения

«Возрастная группа 26-35 лет»

| Баллы | Челночный бег 3x10м (с) | | Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз) | | Прыжок в длину с места (см) | | Поднимание туловища из положения, лежа за 30 с (кол-во раз) | | Наклон вперед сидя (см) | |
|-------|-------------------------|------|---|----|-----------------------------|---------|---|----|-------------------------|-----|
| | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 20 | 7,5 | 8,5 | 23 | 17 | 235-232 | 190-187 | 22 | 18 | +9 | +10 |
| 19 | 7,6 | 8,6 | 22 | 16 | 231-228 | 186-183 | 21 | 17 | +8 | +9 |
| 18 | 7,7 | 8,7 | 21 | 15 | 227-224 | 182-179 | 20 | 16 | +7 | +8 |
| 17 | 7,8 | 8,8 | 20 | 14 | 223-210 | 178-175 | 19 | 15 | +6 | +7 |
| 16 | 7,9 | 8,9 | 19 | 13 | 209-206 | 174-171 | 18 | 14 | +5 | +6 |
| 15 | 8,0 | 9,0 | 18 | 12 | 205-202 | 170-167 | 17 | 13 | +4 | +5 |
| 14 | 8,1 | 9,1 | 17 | 11 | 201-198 | 166-163 | 16 | 12 | +3 | +4 |
| 13 | 8,2 | 9,2 | 16 | 10 | 197-194 | 162-159 | 15 | 11 | +2 | +3 |
| 12 | 8,3 | 9,3 | 15 | 9 | 193-190 | 158-155 | 14 | 10 | +1 | +2 |
| 11 | 8,4 | 9,4 | 14 | 8 | 189-186 | 154-151 | 13 | 9 | 0 | +1 |
| 10 | 8,5 | 9,5 | 13 | 7 | 185-182 | 150-147 | 12 | 8 | -1 | 0 |
| 9 | 8,6 | 9,6 | 12 | 6 | 181-178 | 146-143 | 11 | 7 | -2 | -1 |
| 8 | 8,7 | 9,7 | 11 | 5 | 177-174 | 142-139 | 10 | 6 | -3 | -2 |
| 7 | 8,8 | 9,8 | 10 | 4 | 173-170 | 138-135 | 9 | 5 | -4 | -3 |
| 6 | 8,9 | 9,9 | 9 | | 169-166 | 134-131 | 8 | | -5 | -4 |
| 5 | 9,0 | 10,0 | 8 | 3 | 165-162 | 130-127 | 7 | 4 | -6 | -5 |
| 4 | 9,1 | 10,1 | 7 | | 161-158 | 126-123 | 6 | | -7 | -6 |
| 3 | 9,2 | 10,2 | 6 | 2 | 157-154 | 122-119 | 5 | 3 | -8 | -7 |
| 2 | 9,3 | 10,3 | 5 | | 153-150 | 118-115 | 4 | | -9 | -8 |
| 1 | 9,4 | 10,4 | 4 | 1 | 149-145 | 114-110 | 3 | 2 | -10 | -9 |

Критерии оценок для абитуриентов, поступающих
на заочную форму обучения

«Возрастная группа 36 лет и старше»

| Баллы | Челночный бег 3x10м (с) | | Приседание руки вперед за 30 с (кол-во раз) | | Бросок набивного мяча (весом 3кг сидя из-за головы двумя руками) (см) | | Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) | | Наклон вперед сидя (см) | |
|-------|-------------------------|------|---|----|---|---------|--|----|-------------------------|-----|
| | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 20 | 8,4 | 9,4 | 25 | 20 | 500-490 | 300-290 | 25 | 18 | +7 | +8 |
| 19 | 8,5 | 9,5 | 24 | 19 | 489-480 | 289-280 | 24 | 17 | +6 | +7 |
| 18 | 8,6 | 9,6 | 23 | 18 | 479-460 | 279-270 | 23 | 16 | +5 | +6 |
| 17 | 8,7 | 9,7 | 22 | 17 | 459-440 | 269-260 | 22 | 15 | +4 | +5 |
| 16 | 8,8 | 9,8 | 21 | 16 | 439-420 | 259-250 | 21 | 14 | +3 | +4 |
| 15 | 8,9 | 9,9 | 20 | 15 | 419-400 | 249-240 | 20 | 13 | +2 | +3 |
| 14 | 9,0 | 10,0 | 19 | 14 | 399-380 | 239-230 | 19 | 12 | +1 | +2 |
| 13 | 9,1 | 10,1 | 18 | 13 | 379-360 | 229-220 | 18 | 11 | 0 | +1 |
| 12 | 9,2 | 10,2 | 17 | 12 | 359-340 | 219-210 | 17 | 10 | -1 | 0 |
| 11 | 9,3 | 10,3 | 16 | 11 | 339-320 | 209-200 | 16 | 9 | -2 | -1 |
| 10 | 9,4 | 10,4 | 15 | 10 | 319-300 | 199-190 | 15 | 8 | -3 | -2 |
| 9 | 9,5 | 10,5 | 14 | 9 | 299-280 | 189-180 | 14 | 7 | -4 | -3 |
| 8 | 9,6 | 10,6 | 13 | 8 | 279-260 | 179-170 | 13 | 6 | -5 | -4 |
| 7 | 9,7 | 10,7 | 12 | 7 | 259-240 | 169-160 | 12 | 5 | -6 | -5 |
| 6 | 9,8 | 10,8 | 11 | 6 | 239-220 | 159-150 | 11 | 4 | -7 | -6 |
| 5 | 9,9 | 10,9 | 10 | 5 | 219-200 | 149-140 | 10 | 3 | -8 | -7 |
| 4 | 10,0 | 11,0 | 9 | 4 | 199-180 | 139-130 | 9 | | -9 | -8 |
| 3 | 10,1 | 11,1 | 8 | 3 | 179-160 | 129-120 | 8 | 2 | -10 | -9 |
| 2 | 10,2 | 11,2 | 7 | 2 | 159-140 | 119-110 | 7 | | -11 | -10 |
| 1 | 10,3 | 11,3 | 6 | 1 | 139-120 | 109-100 | 6 | 1 | -10 | -11 |

Максимальная суммарная оценка по итогам вступительного испытания «Общая физическая подготовка» составляет **100 баллов**, минимальная – **40 баллов**. Она складывается из оценок за все пять контрольных испытаний. Оценки ниже 40 баллов считаются **неудовлетворительными**.

Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит.