

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

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА  
ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

«Базовая физическая подготовка»

**Москва**  
**2018**

## **Разработчики программы:**

1. Скотникова А.В., кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора института естествознания и спортивных технологий по учебной работе;
2. Овчинников В.И., мастер спорта России по регби, ведущий специалист института естествознания и спортивных технологий;
3. Соловьев В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, специалист по учебной работе отдела обеспечения качества образования института естествознания и спортивных технологий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка	4 стр.
2. Организационные вопросы	5 стр.
3. Критерии оценки	6 стр.
4. Программа вступительного испытания	7 стр.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

«Базовая физическая подготовка» является вступительным испытанием профессиональной направленности и основной целью, которого является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его будущей квалификации.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для IX-XI классов общеобразовательных организаций и с учетом разностороннего физического развития абитуриента.

Профессиональный экзамен проводится в форме соревнований и включает сдачу контрольных тестов. Вступительное испытание «Базовая физическая подготовка» включает пять заданий.

Максимальная оценка по итогам экзамена составляет 100 баллов.

Абитуриент, набравший менее 40 баллов, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

При сдаче практического тестирования, абитуриенты должны иметь спортивную форму: майка (футболка); спортивные шорты, бриджи, леггинсы или брюки; кроссовки (шиповки нельзя). Абитуриентам предоставляются раздевалки.

Продолжительность экзамена составляет 4 часа (240 минут).

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

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

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.).

В день экзамена абитуриентам проводится предварительный инструктаж по требованиям к выполнению заданий.

До начала инструктажа абитуриентам предоставляется время для проведения самостоятельной разминки до 15 минут.

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

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.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить тестовые упражнения, включенные в программу вступительного испытания «Базовая физическая подготовка». Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из пяти включенных в программу, оценивается по 20-ти балльной системе и отдельной шкалой оценивания для юношей и девушек.

Максимальная сумма баллов за отдельный вид тестирования составляет 20 баллов, минимальный 1 балл. Результат, показанный ниже минимальной оценки за каждый тест, в общую сумму баллов не входит.

Результаты по пяти тестовым упражнениям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Базовая физическая подготовка», который составляет максимально 100 баллов, минимально 40 баллов. Оценки ниже 40 баллов считаются неудовлетворительными.

Абитуриент, по уважительной причине, имеет право отказать от выполнения одного тестового упражнения. В случае невыполнения одного или нескольких контрольных испытаний в протоколе испытаний за данный вид абитуриенту выставляется ноль баллов.

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 базовой физической подготовке, как правило, придерживаются следующего порядка видов:

1. Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз);
2. Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки) (кол-во раз);
  1. Бросок набивного мяча из положения сед в цель за 30 секунд (кол-во раз).  
Вес мяча 3 кг для юношей, 2 кг – для девушек.
  2. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (кол-во раз);
  3. Челночный бег 4x9 м (в секундах).

#### **Требование к выполнению теста «Прыжки через скакалку за 30 секунд»**

Абитуриент принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперед или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута. Абитуриент находится в зоне прыжков, ограниченной линиями.

Для выполнения задания абитуриенту предоставляются скакалки, выполнение задания со своими скакалками запрещено.

По команде «Марш» абитуриент выполняет прыжки на месте на двух ногах через вращающуюся скакалку. После остановки, или нарушения темпа, абитуриент может продолжать выполнение прыжков через скакалку.

Результат измеряется по количеству прыжков, выполненных за 30 секунд.

Ошибки:

1. Выполнение прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
2. Перешагивание через скакалку;
3. Прыжки других вариантов исполнения.

Абитуриенту дается одна попытка.

#### **Требование к выполнению теста**

**«Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)»**

#### **Берпи с отжиманиями за 30 секунд (юноши)**

Берпи с отжиманиями выполняется из исходного положения упор присев. Абитуриент по команде «На старт!», принимает исходное положение. По команде «Марш!» включается секундомер, и абитуриент начинает движение. Из исходного положения упор присев абитуриент переходит в положение упор лежа, выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание), далее прыжком возвращается в

положение упор присев и из упора присев выполняет прыжок вверх руки вверх. Упражнение выполняется на максимальное количество повторений без остановки.

Во время выполнения отжимания расстояние между грудью и полом не должно превышать 10 сантиметров.

Абитуриенту дается одна попытка.

Ошибки:

1. Начало движения до команды «Марш»;
2. Касание пола коленями, бедрами, тазом во время выполнения упора лежа и отжиманий;
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги» во время выполнения упора лежа и отжиманий;
3. Неполное разгибание рук до выпрямления в локтевых суставах во время выполнения упора лежа и отжиманий;
4. Поочередное разгибание (сгибание) рук во время выполнения отжиманий;
5. Поочередное сгибание ног во время выполнения перехода из упора присев в упор лежа и обратно;
6. Расстояние между грудью и полом превышает 10 сантиметров во время выполнения отжиманий;
7. Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов во время выполнения отжиманий;
8. Нарушение последовательности действий во время выполнения всего движения;
9. Отсутствие прыжка в конце движения.

### **Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки)**

Берпи без отжиманий выполняется из исходного положения упор присев. Абитуриент по команде «На старт!», принимает исходное положение. По команде «Марш!» включается секундомер, и абитуриент начинает движение. Из исходного положения упор присев абитуриент переходит в положение упор лежа, далее прыжком возвращается в положение упор присев и из упора присев выполняет прыжок вверх. Упражнение выполняется на максимальное количество повторений без остановки.

Абитуриенту дается одна попытка.

Ошибки:

1. Начало движения до команды «Марш»;
2. Касание пола коленями, бедрами, тазом во время выполнения упора лежа;

3. Нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги» во время выполнения упора лежа;
4. Неполное разгибание рук до выпрямления в локтевых суставах во время выполнения упора лежа;
5. Поочередное сгибание ног во время выполнения перехода из упора присев в упор лежа и обратно;
6. Нарушение последовательности действий во время выполнения всего движения;
7. Отсутствие прыжка в конце движения.

### **Требования к выполнению теста «Бросок набивного мяча в цель из положения седа (см) за 30 секунд».**

Абитуриент принимает исходное положение – стоя на двух ногах, руки согнуты перед грудью, в руках держит набивной мяч. Абитуриент находится в зоне выполнения упражнения на расстоянии один метр тридцать сантиметров от стены, на которую нанесена разметка цели броска в виде линии. Линия броска ограничена разметкой. Линия цели броска отмечается на стене на высоте 2 метра 80 сантиметров. Допускаются броски набивного мяча в баскетбольный щит.

По команде «Марш» абитуриент приседает на двух ногах до уровня ниже 90 градусов в коленных суставах и выпрямляясь выполняет бросок набивного мяча от груди в цель. После отскока от стены абитуриент ловит мяч и повторяет приседание и бросок в цель.

Результат измеряется по количеству бросков, выполненных за 30 секунд.

Ошибки:

1. Заступ за линию броска;
2. Бросок ниже линии цели броска;
3. Отсутствие приседания перед броском;
4. Приседание выше уровня 90 градусов в коленных суставах.

Абитуриенту дается одна попытка.

Вес мяча 3 кг для юношей, 2 кг – для девушек.

### **Требования к выполнению теста «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд»**

Тест выполняется из исходного положения - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч фиксируются за нижнюю рейку спортивной стенки (или любым другим доступным способом), руки за головой («в замке»), локти разведены в стороны, касаются пола. 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 исходное положение.

Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Ошибки:

1. Отсутствие касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями) в положении лежа;
  2. Отсутствие касания локтями бедер в положении седа;
  3. Отсутствие рук в «замке» за головой во время выполнения движения.
- Абитуриенту дается одна попытка.

### **Требования к выполнению теста «Челночный бег 4х9 м»**

Отмеряется отрезок длиной в 9 м с поперечными линиями для старта и финиша. Ширина линии старта-финиша и поворота входит в отрезок 9 м.

Абитуриент по команде «На старт!» принимает положение высокого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, абитуриент максимально быстро пробегает девятиметровый отрезок четыре раза от одной до другой линии, касаясь пола за линией поворота любой рукой и одноименной ногой. Когда абитуриент пробегает девятиметровый отрезок дистанции 4 раз, он финиширует. Секундомер выключается при пересечении финишной линии абитуриентом двумя ногами. Время выполнения теста фиксируется в секундах с точностью до десятых долей.

Попытка считается неудачной по следующим признакам:

1. Начало движения до команды «Марш»;
2. Отсутствие касания пола за линией поворота любой рукой и одноименной ногой.

Абитуриенту дается одна попытка.

**2. Критерии оценок вступительного экзамена  
«Базовая физическая подготовка»**

Баллы	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)		Берпи с отжиманиями и за 30 секунд (юноши) / Берпи без отжиманий за 30 секунд (девушки) (кол-во раз)		Бросок набивного мяча из седа в цель за 30 секунд (кол-во раз).		Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)		Челночный бег 4х9 м (секунды).	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
<b>20</b>	70-68	80-78	20	20	25	23	30	28	9,2	10,2
<b>19</b>	67-65	77-75	19	19	24	22	29	27	9,3	10,3
<b>18</b>	64-62	74-72	18	18	23	21	28	26	9,4	10,4
<b>17</b>	61-59	71-69	17	17	22	20	27	25	9,5	10,5
<b>16</b>	58-56	68-66	16	16	21	19	26	24	9,6	10,6
<b>15</b>	55-53	65-63	15	15	20	18	25	23	9,7	10,7
<b>14</b>	52-50	62-60	14	14	19	17	24	22	9,8	10,8
<b>13</b>	49-47	59-57	13	13	18	16	23	21	9,9	10,9
<b>12</b>	46-44	56-54	12	12	17	15	22	20	10,0	11,0
<b>11</b>	43-41	53-51	11	11	16	14	21	19	10,1	11,1
<b>10</b>	40-38	50-48	10	10	15	13	20	18	10,2	11,2
<b>9</b>	37-35	47-45	9	9	14	12	19	17	10,3	11,3
<b>8</b>	34-32	44-42	8	8	13	11	18	16	10,4	11,4
<b>7</b>	31-29	41-39	7	7	12	10	17	15	10,5	11,5
<b>6</b>	28-26	38-36	6	6	11	9	16	14	10,6	11,6
<b>5</b>	25-23	35-33	5	5	10	8	15	13	10,7	11,7
<b>4</b>	22-20	32-30	4	4	9	7	14	12	10,8	11,8
<b>3</b>	19-17	29-27	3	3	8	6	13	11	10,9	11,9
<b>2</b>	16-14	26-24	2	2	7	5	12	10	11,0	12,0
<b>1</b>	13-11	23-21	1	1	6	4	11	9	11,1	12,1