

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Педагогический институт физической культуры и спорта

Программа вступительного испытания
«Общая физическая подготовка»
(Бакалавриат)

Москва
2016

Разработчики программы:

1. В.С. Беляев, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин.
2. Е.А. Распопова, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин.
3. С.Ю. Козлова, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по учебной работе.
4. Д.Н. Черногоров, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- | | |
|-------------------------------------------------------|--------|
| 1. Пояснительная записка | 4 стр. |
| 2. Критерии оценки | 6 стр. |
| 3. Программа вступительного испытания | 7 стр. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поступающие на направления 44.03.01 «Педагогическое образование», программа подготовки «Физическая культура» и (или) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), программа подготовки «Физическая реабилитация», сдают в качестве одного из вступительных испытаний экзамен «Общая физическая подготовка».

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

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 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.

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.).

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 «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, приземлившись 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.