

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный  
педагогический институт имени М. Е. Евсевьева»**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программа, критерии оценивания результатов, правила проведения  
вступительного испытания по программам среднего профессионального  
образования (СПО)**

**САРАНСК 2020**

# ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1. Требования к уровню подготовки абитуриента

Абитуриенты, поступающие для обучения по программе среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, проходят вступительное испытание по физической культуре.

Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям программы основного общего образования по физической культуре и Комплекса ГТО.

Вступительное испытание по физической культуре проводится с помощью дистанционных образовательных технологий, позволяющих при опосредованном взаимодействии поступающего и членов предметной комиссии Института, оценить у поступающих наличие физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура. Абитуриенты выполняют комплекс упражнений, отражающий уровень развития силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.

## 2. Содержание программы

На вступительном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- приседание на двух ногах (количество раз за 30 секунд);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- стойка на лопатках (фиксация и удержание данного положения, количество секунд);
- упор лежа («Планка классическая») (фиксация и удержание данного положения, количество секунд).

В день проведения вступительного испытания по физической культуре в соответствии с утвержденным расписанием абитуриент выполняет упражнения, записывает их на видео, придерживаясь методических рекомендаций. Видео записывается одним файлом. Название файла должно быть следующим: Фамилия Имя Отчество\_испытание по ФК.

Начиная видеозапись, абитуриент четко называет свои фамилию имя отчество, дату (число, месяц, год) рождения, серию и номер паспорта, демонстрирует разворот паспорта с фотографией.

Файл с записанным видео отправляется на адрес электронной почты Приемной комиссии [pk\\_spo@mordgpi.ru](mailto:pk_spo@mordgpi.ru).

Видеоматериалы предоставляются с 9.00 до 17.00 в день проведения экзамена в соответствии с утвержденным расписанием. Видеоматериалы, присланные ранее или позднее указанного срока, предметной комиссией **рассматриваться не будут**.

На следующий день члены предметной комиссии проверяют присланные абитуриентами видеоматериалы, оценивают качество выполнения упражнений. Результаты вступительных испытаний в этот же день доводятся до сведения

абитуриентов на официальном сайте Института в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – официальный сайт).

По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами (далее – апелляция) тем же способом, каким было подано заявление о приеме на обучение.

Апелляция подается поступающим на следующий день после объявления оценки по вступительному испытанию. Приемная комиссия обеспечивает прием апелляций в течение всего рабочего дня.

Рассмотрение апелляций проводится не позднее следующего дня после дня ознакомления с результатами вступительного испытания.

Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего (направляется на электронный адрес абитуриента).

### **Приседание на двух ногах (количество раз за 30 секунд)**

<b>Баллы</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
20	30	26
19	29	25
18	28	24
17	27	23
16	26	22
15	25	21
14	24	20
13	23	19
12	22	18
11	21	17
10	20	16
9	19	15
8	18	14
7	17	13
6	16	12
5	15	11
4	14	10
3	13	9
2	12	8
1	11 и меньше	7 и меньше

#### ***Методические рекомендации***

Тестирование проводится на твердой и ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

#### **Техника выполнения испытания:**

По готовности участник подает команду: «К прохождению испытания приступаю».

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах за 30 секунд с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

**Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:**

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- руки упираются в нижние конечности;
- остановка во время выполнения приседаний более чем на 3 секунды;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;
- начало выполнения испытания (теста) без сообщения о готовности приступить к его выполнению.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90°)  
(количество раз)**

Баллы	Юноши	Девушки
20	40	15
17	37	14
15	34	13
13	30	12
11	27	11
9	24	10
7	20	9
5	17	8
3	14	7
2	12	6
1	10 и меньше	5 и меньше

**Методические рекомендации**

Тестирование проводится на твердой и ровной поверхности.

**Техника выполнения испытания:**

По готовности участник подает команду: *«К прохождению испытания приступаю»*.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию; стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (несоответствие постановки рук исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- начало выполнения испытания (теста) без сообщения о готовности приступить к его выполнению.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
(количество раз за 1 минуту)**

Баллы	Юноши	Девушки
20	50	40
19	48	38
18	46	36
17	44	34
16	42	32
15	40	30
14	38	28
13	36	26
12	34	24
11	32	22
10	30	20
9	28	18
8	26	16
7	24	14
6	22	12
5	20	10
4	18	9
3	16	8
2	14	7
1	12 и меньше	6 и меньше

***Методические рекомендации***

Тестирование проводится на ровной поверхности.

**Техника выполнения испытания:**

По готовности участник подает команду: *«К прохождению испытания приступаю»*.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером (помощником) к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное

положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата (коврика);
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- остановка выполнения испытания (теста) более чем на 5 секунд;
- начало выполнения испытания (теста) без сообщения о готовности приступить к его выполнению.

**Стойка на лопатках  
(фиксация и удержание данного положения, количество секунд)**

Баллы	Юноши	Девушки
20	60	45
19	57	43
18	54	41
17	51	39
16	48	37
15	45	35
14	42	33
13	39	31
12	36	29
11	33	27
10	30	25
9	27	23
8	24	21
7	21	19
6	18	16
5	15	13
4	12	11
3	10	9
2	9	7
1	8 и меньше	5 и меньше

**Методические рекомендации**

Тестирование проводится на ровной поверхности.

**Техника выполнения испытания:**

По готовности участника он подает команду: «К прохождению испытания приступаю».

Стойка на лопатках выполняется из исходного положения упор присев. Через перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами руки следует как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх и зафиксировать данное положение. Туловище и ноги должны быть прямыми, носки оттянутыми, руки, согнутые в локтевом суставе, находиться у туловища.

Отсчет времени осуществляется после фиксации устойчивого статического положения. Итоговое время определяется до безошибочного выполнения упражнения.

**Ошибки, в результате допущения которых отсчет времени останавливается:**

- сгибание в тазобедренных суставах;
- сгибание ног;
- отклонение туловища от вертикали;
- перенос массы тела с одной руки на другую или отведение рук от туловища;
- широкое разведение локтей;
- начало выполнения испытания (теста) без сообщения о готовности приступить к его выполнению.

**Упор лежа («Планка классическая»)  
(фиксация и удержание данного положения, количество секунд)**

Баллы	Юноши	Девушки
20	60	45
19	57	43
18	54	41
17	51	39
16	48	37
15	45	35
14	42	33
13	39	31
12	36	29
11	33	27
10	30	25
9	27	23
8	24	21
7	21	19
6	18	16
5	15	13
4	12	11
3	10	9
2	9	7
1	8 и меньше	5 и меньше

**Методические рекомендации:**

Тестирование проводится на ровной поверхности.

**Техника выполнения испытания:**

По готовности участник подает команду: «К прохождению испытания приступаю».

Упражнение выполняется из исходного положения упор лежа, ноги врозь, пальцы от себя, плечи расположены над кистями. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Ноги и руки прямые, опора производится на переднюю часть стопы. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Дыхание равномерное.

Отсчет времени осуществляется после фиксации устойчивого статического положения. Итоговое время определяется до безошибочного выполнения упражнения.

**Ошибки, в результате допущения которых отсчет времени останавливается:**

- прогибание туловища или сгибание в тазобедренных суставах;
- сгибание ног или рук;
- перенос массы тела с одной руки на другую;
- отведение (отрыв) ног или рук от пола;
- начало выполнения испытания (теста) без сообщения о готовности приступить к его выполнению.

Максимальное количество баллов по комплексу упражнений **100**.

**Если сумма баллов менее 60, то вступительное испытание считается не пройденным** и абитуриент к зачислению не рекомендуется.

### **3. Правила проведения**

Перед вступительным испытанием по физической культуре (накануне) проводится консультация в дистанционном формате, начало консультации в 15.00. Уведомление о проведении консультации и ссылка для подключения высылается на электронный адрес абитуриента, указанный в документах, поданных для поступления.

Перед началом выполнения упражнений абитуриент должен представиться: назвать свои фамилию, имя, отчество, дату (число, месяц, год) рождения, серию и номер паспорта, показать в объектив снимающего устройства разворот документа, удостоверяющего личность (паспорта).

В случае несвоевременного предоставления видеозаписи выполнения упражнений абитуриент должен предупредить членов предметной комиссии о причинах задержки. Абитуриенты, не предоставившие материалы о выполнении упражнений (или любого из предложенных) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительного испытания, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов.

Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

Если абитуриент не смог предоставить видеоматериалы выполнения упражнений по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию документ, подтверждающий эти обстоятельства или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, приемная комиссия рассматривает возможность пересдачи вступительного испытания, но не позднее сроков проведения вступительных испытаний по физической культуре в соответствии с утвержденным расписанием.