

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГГТУ)

**Утверждено**

приказом ректора государственного  
образовательного учреждения высшего  
образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-  
технологический университет»

№ 674 от 2 июня 2020 г.



  
Юсупова Н.Г.

**Порядок проведения вступительных испытаний  
с использованием дистанционных технологий при приеме на обучение  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»  
в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ**

Истра, 2020

## 1. Общие положения

1.1. Абитуриенты, поступающие в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проходят вступительное испытание в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 г № 36 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 26 мая 2020 г. № 264 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на 2020/21 учебный год»;
- Правилами приема на обучение в Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный гуманитарно-технологический университет» образовательным программам среднего профессионального образования на 2020/21 учебный год.

1.2. Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура», для поступающих на первый курс, предусматривает дистанционную оценку выполнения абитуриентами физических упражнений по общей физической подготовке на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности и знаний по теории физической культуры, необходимых для успешного освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

1.3. Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М.: Учитель, 2016).

1.4. Для проведения вступительного испытания создается предметная (экзаменационная) комиссия (далее — экзаменационная комиссия), состав которой утверждается приказом ректора.

1.5. Поступающие сдают вступительное испытание на русском языке.

1.6. Результаты вступительного испытания оформляется протоколом и заносятся в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист поступающего

1.7. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено).

1.8. Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

## **2. Регламент проведения вступительного испытания**

2.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

2.2. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии.

Идентификатор конференции и пароль для входа на платформу для проведения видеоконференций высылаются на электронную почту поступающего накануне дня вступительных испытаний.

2.3. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- за 20 минут до начала вступительного испытания проверить возможности подключения к конференции;
- быть одетым в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь;
- подключиться к конференции и предъявить паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- настроить веб камеру для демонстрации выполнения физических упражнений.

2.4. Вступительное испытание включает:

- ответ поступающего на вопрос по теории физической культуры;
- выполнение физических упражнений.

2.5. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

2.6. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

2.7. Абитуриенты, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, или иные обстоятельства, подтверждаемые документально), допускаются к нему индивидуально, но не позднее срока завершения проведения вступительных испытаний по физической культуре.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются.

2.8. Результаты вступительного испытания оформляются протоколом, форма которого приведена в Приложении 2 к настоящему Порядку.

2.9. Оценка вступительного испытания проставляется в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист поступающего. Результаты вступительного испытания размещаются на информационном стенде приемной комиссии и на официальном сайте Колледжа не позднее следующего рабочего дня за днем проведения вступительного испытания.

2.10. 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.

### **3. Критерии оценивания вступительного испытания при приеме на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

3.1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов приведены в Приложение 1 к настоящему Порядку.

3.2. По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) и теоретическому вопросу на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблица 1). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно ответивший на теоретический вопрос и выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 100 баллов.

3.3. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

3.4. Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 50. Максимальное количество баллов — 100 баллов. Выполнение всех заданий обязательно.

### **4. Правила подачи и рассмотрения апелляций**

4.1. 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).

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

4.3. Апелляция подается поступающим на электронную почту образовательного учреждения [rkirk@ggtu.ru](mailto:rkirk@ggtu.ru) не позднее следующего дня после объявления результата вступительного испытания.

Рассмотрение апелляции проводится с использованием дистанционных технологий в день подачи апелляции.

4.4. Поступающий имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. Поступающий должен иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

4.5. С несовершеннолетним поступающим имеет право присутствовать один из родителей или иных законных представителей.

4.6. После рассмотрения апелляции выносится решение апелляционной комиссии об оценке вступительного испытания.

4.7. При возникновении разногласий в апелляционной комиссии проводится голосование, и решение утверждается большинством голосов.

4.8. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающего.

**Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, поступающих на обучение в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование норматива	Норматив							
		юноши				девушки			
		Оценка в баллах							
		20	15	10	0	20	15	10	0
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	42	31	27	менее 27	16	11	9	менее 9
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз\мин)	50	40	36	менее 36	44	36	33	менее 33
3.	Стойка на лопатках	Техника выполнения							
4	Планка на локтях (сек)	120	90	60	менее 60	120	90	60	менее 60

**Техника выполнения нормативов по физической культуре**

***Сгибание-разгибание рук в упоре лежа***

При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

***Поднимание туловища из положения лёжа на спине;***

Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в и.п. лопатками коснуться пола.

***Стойка на лопатках***

Выполняется из упора присев. Взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад, опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

***Планка на локтях***

Руки ставим на предплечья. Локти расположены строго под плечами, корпус, шея и ноги составляют одну линию. Следите за тем, чтобы в пояснице не было прогиба, ягодицы не поднимались вверх, а живот не провисал. Задержать данное положение на определенное количество времени.

**Контрольные вопросы по теории физической культуры**

1. Физическое воспитание и его функции
2. Виды самостоятельных занятий физической культурой
3. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой

5. Что означает «физическая активность человека»
6. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
7. Что понимают под техникой двигательного действия?
8. Назовите признаки различной степени утомления и объясните, что надо делать при их появлении?
9. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
10. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости? Как оценить личный уровень гибкости?
11. Назовите основные двигательные качества человека. Дайте их краткую характеристику.
12. Основные средства физического воспитания.
13. Что такое физическая культура?
14. В чём взаимосвязь физической нагрузки и ЧСС (частота сердечных сокращений).
15. Способствуют ли регулярные занятия физическими упражнениями повышению работоспособности? Объясните взаимосвязь.
16. Что понимают под закаливанием?
17. Что называется осанкой? Типы осанки.
18. Какие существуют виды нарушений осанки?
19. Дайте краткую характеристику основных составляющих здорового образа жизни.
20. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.

**Форма протокола вступительного испытания при приеме на обучение  
в Истринский профессиональный колледж-филиал ГГТУ по специальности  
49.02.01 «Физическая культура»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГГТУ)

**ПРОТОКОЛ  
вступительного испытания при приеме на обучение в Истринский профессиональный  
колледж-филиал ГГТУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

*(фамилия, имя, отчество)*

Экзаменационный лист № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Краткий комментарий ответа на вопрос по теории физической культуры:**

**Результаты выполнения нормативов по физической культуре**

№ п/п	Наименование норматива	Норматив								Резуль- тат вы- полнения
		юноши				девушки				
		Оценка в баллах								
		20	15	10	0	20	15	10	0	
1.	Сгибание-разгиба- ние рук в упоре лежа (раз)	42	31	27	менее 27	16	11	9	менее 9	
2.	Поднимание туло- вища из положения лёжа на спине (раз\мин)	50	40	36	менее 36	44	36	33	менее 33	
3.	Стойка на лопатках	Техника выполнения								
4	Планка на локтях (сек)	120	90	60	менее 60	120	90	60	менее 60	

**Оценка вступительного испытания** \_\_\_\_\_  
*(Зачтено/Не зачтено)*

**Председатель экзаменационной комиссии** \_\_\_\_\_  
*(Подпись) (Фамилия И.О.)*

**Члены экзаменационной комиссии** \_\_\_\_\_  
*(Подпись) (Фамилия И.О.)*

\_\_\_\_\_ *(Подпись) (Фамилия И.О.)*

**Ответственный секретарь приемной комиссии**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(Подпись)

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)