

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал государственного образовательного учреждения
высшего образования
Московского государственного областного университета

«Утверждаю»

Директор ПФ МГОУ



И.В. Смирнова

Программа принята на заседании
предметно – цикловой комиссии
физической культуры
протокол №8 от 27.05.2020

Председатель ПЦК ФК


Д.С. Алхасов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по *физической культуре*
для абитуриентов специальности «Физическая культура»

Форма экзамена – двигательные задания

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

Упражнение	Требования	Оценка	
Раздел программы: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
<i>Вид: баскетбол</i>			
Юноши, девушки, мужчины, женщины			
Баскетбол Ведение мяча с обводкой ориентиров «змейкой», и бросок в кольцо	Описание упражнения От центральной линии выполнить ведение мяча с обводкой четырёх ориентиров (конусов) с последующим броском в два шага: всего 3 попытки упражнения. Ведение можно осуществлять одной рукой или поочерёдно правой и левой. Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и регламента. Нарушения регламента: ведение мяча шагом, пробежка, потеря мяча, двойное ведение, нарушение траектории движения при обводке ориентиров, касание ориентира мячом или любой другой частью тела, непопадание в кольцо. При нарушении хотя бы одного из перечисленных требований, попытка не засчитывается.	Правильное выполнение техники, регламента упражнения и попадание в кольцо: <i>из трёх попыток – не менее двух попаданий</i>	Зачтено
		1. Несмотря на требуемое количество попаданий в кольцо – нарушения регламента и техники упражнения. 2. Правильное соблюдение техники и регламента упражнения при недостаточном попадании в кольцо.	Не зачтено
<i>Вид: волейбол</i>			
Юноши, девушки, мужчины, женщины			
Волейбол Передача мяча двумя руками сверху	Описание упражнения Передачи выполняются самостоятельно в круге диаметром 3м. Высота полёта мяча – не менее 1,5м. Минимальное количество повторений – 12 раз подряд. Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и указанного регламента.	Правильное выполнение техники передач с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике, единичный выход из круга или единичная «подработка мяча» нижней передачей с целью вернуться в круг или к удобному положению в круге.	Зачтено
		Правильное выполнение техники упражнения, но количество повторений – <i>менее 12 раз</i>	Не зачтено
		Количество повторений – <i>12 и более</i> , но при этом значительные ошибки в технике, нарушение регламента.	
Раздел программы: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА			
Юноши, девушки, мужчины, женщины			
Метание малого мяча с трёх шагов разбега на дальность. Оценивается только техника упражнения, дальность полёта мяча не учитывается и не имеет значения	Описание упражнения Исходное положение: левая нога свободно отставлена назад на носок, вес тела на правой ноге. Правая рука с мячом согнута в локте у правого плеча. Нужно выполнить шаг вперёд левой ногой, затем скрестный шаг правой ногой, рука с мячом отводится в положение «натянутого лука». После выполняется шаг левой ногой вперёд, локоть правой руки разворачивается прямо по направлению метания; мяч	Правильное выполнение техники метания с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике. Дальность полёта мяча не имеет значения, необходимо только показать его правильную траекторию.	Зачтено
		Значительные искажения техники: неправильное исходное положение, отсутствие или неакцентированное выполнение скрестного шага, то же для положения «натянутого лука», неправильная траектория выпуска снаряда и др.	Не зачтено

	посылается вперёд – вверх хлёстким движением руки. Можно выполнять как правой, так и левой рукой. Количество попыток – одна.		
Раздел программы: ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
Юноши, девушки, мужчины, женщины			
Техника классических лыжных ходов	Описание упражнения Имитация техники лыжных ходов. <i>Попеременный двухшажный ход</i> <i>Одновременный бесшажный ход</i> <i>Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)</i> Выполняется на месте без палок, не менее 6 циклов.	Соблюдение стоек лыжника и технически правильного выполнения хода. Допускаются незначительные отклонения от техники: излишнее или недостаточное сгибание туловища, рук, ног, подседание.	Зачтено
		Значительные ошибки в технике выполнения ходов, нарушения координации движений, регламента упражнения.	Не зачтено

Условия выполнения программы экзамена

Общие требования

1. При подготовке и непосредственной сдаче экзамена, абитуриент должен выполнять регламент, указанный в текстовом материале программы экзамена и видеозаписи выполнения упражнений, размещённых на сайте Ногинского филиала МГОУ.
2. Абитуриент демонстрирует упражнения в режиме видеоконференции онлайн, в соответствии с установленными временными сроками и техническим регламентом.
3. Процедура экзамена (подготовка площадки, съёмка, соблюдение норм техники безопасности, наличие спортивного инвентаря и спортивной формы, выполнение технического регламента и т.п.) полностью обеспечивается абитуриентом.
4. В случае, если демонстрация упражнений подготовлена некачественно (смотри требования ниже), комиссия может потребовать от абитуриента выполнить необходимые действия, и только после этого приступить к выполнению задания (например, плохо обозначен круг для выполнения передач мяча в волейболе).
5. Программа экзамена состоит из четырёх заданий. Для успешной сдачи вступительных испытаний по физической культуре абитуриенту достаточно правильно выполнить *три любых* задания.
6. Какие – либо индивидуальные консультации абитуриента со стороны комиссии относительно техники, регламента выполнения упражнений и др., в процессе экзамена не осуществляются. Абитуриент выполняет двигательные задания исходя из указанных требований.
7. Кроме учебного материала, размещённого на сайте Ногинского филиала МГОУ, при подготовке к экзамену можно использовать рекомендованные для школьников учебники по физической культуре.

Требования к спортивной площадке и инвентарю

1. Абитуриент самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений, исходя из оптимальности (спортивный зал, открытая спортивная площадки и др.). Все упражнения должны выполняться в пределах одной площадки, без дополнительных переходов к другому месту для демонстрации следующего упражнения. При этом, для выполнения задания по баскетболу должна использоваться площадка с любым покрытием и стандартной для баскетбола высотой кольца. Допускается высота кольца не менее 2м 80см. и диаметра – не более 45см.
2. Спортивную форму для выполнения упражнений, абитуриент выбирает самостоятельно: спортивные шорты, майка, спортивный костюм, кроссовки, кеды и др., исходя из удобства выполнения двигательных заданий. Запрещено использование других элементов одежды (бейсболка, какие - либо предметы, прикреплённые к одежде или частям тела и т.п.).
3. Модель (марку) баскетбольного, волейбольного и малого мяча, абитуриент выбирает самостоятельно. Для выполнения ведения мяча в баскетболе могут быть использованы следующие ориентиры: конусы различной высоты, стойки, «фишки», а также любые другие ориентиры, позволяющие оценить их обводку в условиях видеотрансляции. Рекомендуются конусы, используемые в видеоматериале программы экзамена.

При выполнении метания малого мяча можно использовать теннисный или резиновый мяч, того же размера. Конечное положение при выпуске малого мяча обозначается ориентиром (можно одним из тех, которые были использованы в баскетболе).

Регламент выполнения процедуры экзамена

1. Абитуриент, находясь в непосредственной близости с источником видеотрансляции называет свою фамилию, имя и отчество и показывает страницу паспорта с фотографией и личными данными.
2. После подтверждения личности, по команде, он приступает к выполнению упражнений.
3. Порядок выполнения двигательных заданий абитуриент выбирает самостоятельно. Рекомендуемая последовательность: баскетбол, волейбол, метание мяча, лыжный спорт.
4. Источник видео трансляции должен быть установлен стационарно или удерживаться на одном месте, без передвижений и при этом, обеспечивать качественный и полный просмотр всех частей упражнения. Баскетбол – сбоку, в зависимости от руки, выполняющей бросок. Волейбол – в начале выполнения задания – лицом, а метание малого мяча и лыжные ходы – сбоку от выполняющего.

Баскетбол.

Абитуриент подходит к источнику видеотрансляции и называет упражнение. «Баскетбол. Ведение мяча с обводкой ориентиров «змейкой», и бросок в кольцо» (как это указано в программе экзамена). После получения разрешения, отходит к месту выполнения упражнения и приступает к его демонстрации. Выполняются три попытки, в соответствии с регламентом. В случае срыва попытки по вине абитуриента (падение, потеря мяча, касание конуса и др., в соответствии с требованиями), дополнительная попытка не предоставляется.

Волейбол.

Абитуриент подходит к источнику видеотрансляции и называет упражнение. «Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху» (как это указано в программе экзамена). После получения разрешения, отходит к месту выполнения упражнения и приступает к его демонстрации.

Круг диаметром 3 метра может быть обозначен различными способами: быть нанесённым разметкой, мелом, ориентирами (не менее 4 ориентиров).

Количество передач мяча, выполненных в соответствии с требованиями, абитуриент учитывает самостоятельно, в процессе выполнения упражнения (не менее 12 повторений). Во избежание неправильного учёта качественных передач, рекомендуется выполнить большее их количество, более 12 – ти, при этом, время на выполнение задания не должно превышать одной минуты.

При потере мяча или выходе из круга (за исключением случая, указанного в требованиях), упражнение прекращается. Дальнейшее его выполнение не засчитывается, дополнительная попытка не предоставляется.

Метание малого мяча в трёх шагов разбега.

Абитуриент подходит к источнику видеотрансляции и называет упражнение. «Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с трёх шагов разбега на дальность» (как это указано в программе экзамена). После получения разрешения, отходит к месту выполнения упражнения и демонстрирует его – всего одна попытка. Результат метания не учитывается и не регистрируется. Усилие при выпуске мяча абитуриент определяет самостоятельно, наиболее оптимально для показа траектории полёта мяча. В случае срыва попытки по вине абитуриента: падение, потеря мяча во время разбега и др., дополнительная попытка не предоставляется.

Лыжный спорт.

Абитуриент подходит к источнику видеотрансляции и называет упражнение. «Лыжный спорт. Техника классических лыжных ходов» (как это указано в программе экзамена). После получения разрешения, отходит к месту выполнения упражнения и приступает к его демонстрации. Очередность ходов должна быть в строгом соответствии с программой экзамена: *попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход (скоростной вариант)*. Каждый ход демонстрируется по 6 циклов, в боковой плоскости. После демонстрации хода абитуриент останавливается, выпрямляется и повернувшись лицом к источнику видеотрансляции (при этом, подходить к нему уже не нужно), называет следующий ход и повернувшись боком, демонстрирует его. В случае срыва попытки: нарушение последовательности, несоответствие хода его названию и др., дополнительная попытка не предоставляется.