



Конкурс для абитуриентов  
Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

---

**ПОЛОЖЕНИЕ И ПРОГРАММА  
КОНКУРСА  
«АБИТУРИЕНТ ФФК – 2022»**

Шуя, 2022

Разработали: Декан факультета физической культуры, кандидат педагогических наук Гогин А.Б. Профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук Правдов М.А.	Контролировал: Декан факультета физической культуры, кандидат педагогических наук Гогин А.Б.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора Шуйского филиала ИвГУ Мишанина Н.В.
Дата	Дата	Дата
Подпись	Подпись	Подпись



## Конкурс для абитуриентов Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Конкурс «Абитуриент ФФК-2022» проводится факультетом физической культуры Шуйского филиала Ивановского государственного университета в период с 23.01.2022 по 18.02.2022.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

Конкурс проводится с **целью** формирования контингента будущих абитуриентов факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ в 2022 году.

**Задачами** Конкурса являются:

- выявление сильнейших абитуриентов ФФК по разделам теоретических и практических вступительных испытаний, их поддержка и поощрение;
- мониторинг уровня физической и теоретической подготовленности абитуриентов ФФК;
- приобщение участников конкурса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни.

### СРОКИ и ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Конкурс проводится в дистанционном формате.

Сроки проведения **этапов** Конкурса обозначены в таблице 1.

Таблица 1.

Этап 1.	Дата	День	Время	Форма проведения испытания
теоретический	23.01.2022	воскресенье	17.00	теоретическое тестирование в ZOOM

Этап 2.	Дата	День	Время	Форма проведения испытания
практический	06.02.2022	воскресенье	17.00	Выполнение упражнений, размещение видео в ГуглДиск участника, предоставление ссылки для просмотра видео организатору Конкурса

Этап 3.	Дата	День	Время	Форма проведения испытания
достиженческий	13.02.2022	воскресенье	17.00	Создание портфолио, предоставление портфолио организатору Конкурса по эл.почте



## Конкурс для абитуриентов Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

---

### УЧАСТНИКИ КОНКУРСА

#### В Конкурсе могут принимать участие:

- учащиеся 11 классов общеобразовательных учебных учреждений,
- студенты профессиональных училищ и колледжей выпускных курсов,
- абитуриенты, поступающие на заочную форму обучения (вне зависимости от возраста)

### ПРОГРАММА КОНКУРСА

#### Этап 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ.

##### 1. Содержание теоретического испытания.

Испытание проводится дистанционно – с использованием системы проведения видеоконференций ZOOM. Приглашение для участия на 1 этапе Конкурса высылается на адрес электронной почты конкурсанта, указанный в ЗАЯВКЕ (см.табл.5).

Форма испытания - **теоретическое тестирование** - представлено вопросами из теоретического раздела общеобразовательных предметов «Физическая культура», «Русский язык», «Обществознание», «Математика». Вопросы демонстрируются в ZOOM, сопровождаются озвучиванием организатором видеоконференции. Конкурсанты на бумаге пишут ответы на вопросы и в отведенное время (указанное организатором Конкурса) присылают ответы на адрес электронной почты [dekanat.ffkgshuya@bk.ru](mailto:dekanat.ffkgshuya@bk.ru).

##### 2. Методика оценивания результатов теоретического испытания.

Итоговая оценка испытания в теоретическом тестировании выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных при ответе на вопросы.

#### Этап 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ.

##### 1. Содержание практического (профессионального) испытания.

В содержание практического профессионального испытания по физической культуре включается практическое выполнение **пяти обязательных** контрольных упражнений общей физической подготовки.

Выполнение упражнений фиксируется на видеозаписывающем устройстве и размещается в Гугл Диск абитуриента, ссылка на видео присылается на адрес электронной почты организатора Конкурса - [dekanat.ffkgshuya@bk.ru](mailto:dekanat.ffkgshuya@bk.ru)

Видеосъемка выполняется по правилам, обозначенным в комментариях к испытаниям.

##### 2. Методика оценивания результатов конкурсантов в практическом (профессиональном) испытании.

Итоговая оценка испытания по физической культуре выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении **пяти** контрольных упражнений.



### 3. Правила проведения испытания.

1. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» 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. Руки при разгибании должны быть полностью выпрямлены, при сгибании – угол в локтевом суставе должен быть меньше или равен  $90^{\circ}$ .

Выполняется 30 секунд. Фиксируется и засчитывается наибольшее количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук (видео техники выполнения смотрите на сайте <https://www.gto.ru/#gto-method>).

Правила видеосъемки: съемка выполняется в профиль; видео позволяет определить угол сгибания в локте ( $90^{\circ}$ ) и угол между плечевой частью руки и туловищем ( $45^{\circ}$ ). Монтирование видео не разрешается (наличие цельного видео).

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине* выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (ступни можно фиксировать самостоятельно, например, под нижним краем дивана, либо другого твердо закрепленного предмета). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение (видео техники выполнения смотрите на сайте <https://www.gto.ru/#gto-method>).

Правила видеосъемки: съемка выполняется в профиль; видео позволяет определить угол в коленях, касание туловища пола и касание руками коленей. Монтирование видео не разрешается (наличие цельного видео).

3. «Перешагивание через гимнастическую палку» выполняется из исходного положения стоя, удерживая гимнастическую палку внизу двумя руками, обычным хватом. Ширина хвата палки – на ширине бедер, как показано на рисунке.












Участник выполняет поочередное перешагивание палки. Первый шаг правой (или левой) ногой с последующим возвратом в исходное положение, затем левой (или правой) с последующим возвратом в исходное положение, далее, чередуя каждое перешагивание правой и левой ногой. Выполняется максимальное количество

перешагиваний. Время выполнения 30 секунд. Фиксируется максимальное количество правильно выполненных перешагиваний, без падений, отпускания палки из руки (рук). Перешагнув через палку, нога должна коснуться пола (любой частью стопы, например, носком стопы) и только после этого возвращается обратно в исходное положение.

Правила видеосъемки: съемка выполняется в полупрофиль (видны лицо выполняющего и гимнастическая палка); видео позволяет определить касание ногой пола впереди палки. Монтирование видео не разрешается (наличие цельного видео).

4. «Комплексный тест на координацию»

Таблица 2.

Описание упражнения	Положения тела и его частей при выполнении упражнения	Рекомендации по недопущению ошибок
И.П. – основная стойка		Руки внизу, кисти рук слегка согнуты в полукулак, пятки вместе, стопы, разведены на 30-45°
1- упор присев		Пальцы кистей упираются в пол, подбородок приподнят
2 - упор лежа		плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
3 - прыжком ноги врозь в упор лежа		плечи, туловище и ноги фиксированы в одной плоскости, ноги в коленных суставах не согнуты
4 - упор лежа		плечи, туловище и ноги составляют прямую линию
5 - упор присев		Пальцы кистей упираются в пол, подбородок приподнят
6 - упор присев правая (или левая) нога в сторону		Нога, выставленная в сторону, выпрямлена и не согнута в коленном суставе
7 - упор присев		Пальцы кистей упираются в пол, подбородок приподнят
8 - Исходное положение - Основная стойка		Руки внизу, кисти рук слегка согнуты в полукулак, пятки вместе, стопы, разведены на 30-45°



## Конкурс для абитуриентов Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Время выполнения 30 секунд. Фиксируется максимальное количество правильно выполненных циклов (выполнение всех элементов от исходного до исходного положения – на 1-8 счета), без потери равновесия и падений. При допущении ошибки, в каком-либо элементе, выполняемого цикла – весь цикл не засчитывается.

Правила видеосъемки: съемка выполняется в полупрофиль (видно лицо выполняющего); видео позволяет определить правильность движения рук и ног. Монтирование видео не разрешается (наличие цельного видео).

5. *Прыжки через скакалку.* Время выполнения 30 секунд. Фиксируется максимальное количество правильно выполненных прыжков на двух ногах. Две попытки.

Правила видеосъемки: съемка выполняется в полупрофиль. Монтирование видео не разрешается (наличие цельного видео).

Таблица 3.

Таблица нормативов в баллах

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Поднимание туловища из положения лежа на спине		Перешагивание через гимнастическую палку		Комплексный тест ОРУ		Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	2	2	2	3	3	1	1	10	10
2	4	4	4	4	6	6	-	-	11	11
3	6	6	6	6	8	8	-	2	12	12
4	8	8	8	8	10	10	2	-	13	13
5	10	10	10	10	11	11	-	3	14	14
6	12	12	12	12	14	14	-	-	15	15
7	14	14	14	14	16	16	-	4	16	16
8	16	16	16	16	17	17	4	-	17	18
9	18	18	18	18	18	18	-	5	18	20
10	21	19	21	19	19	19	6	-	22	24
11	22	20	22	20	20	20	-	6	24	26
12	23	21	23	21	21	21	-	-	26	28
13	24	22	24	22	22	22	8	7	28	30
14	25	23	25	23	-	-	9	-	32	35
15	26	24	26	24	23	23	10	8	34	37
16	28	26	28	26	-	-	12	9	40	44
17	30	28	30	28	-	-	11	10	45	55
18	32	30	31	29	24	24	13	11	50	60
19	35	33	33	30	-	-	14	12	55	65
20	36	34	34	32	25	25	16	14	60	70



## Конкурс для абитуриентов Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

### Этап 3. ДОСТИЖЕНЧЕСКИЙ.

#### 1. Содержание испытания.

В содержание испытания включается создание «Портфолио абитуриента» и предоставление его на оценку экспертам Конкурса. Портфолио информирует организатора Конкурса о достижениях абитуриента в учебе, спорте, творчестве, волонтерстве и т.д.

Портфолио, сформированное в электронном виде, присылается на электронную почту организатора Конкурса [dekanat.ffkshuya@bk.ru](mailto:dekanat.ffkshuya@bk.ru)

#### 2. Методика оценивания портфолио конкурсантов.

Результаты испытания «Портфолио абитуриента» оценивается по 100 балльной системе оценок; оценка испытания выставляется и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении требований по следующим критериям:

Таблица 4.

	Критерий	Баллы
1.	красочность и эстетичность оформления портфолио Абитуриента	1-10
2.	наличие отзыва учителя физической культуры (тренера, преподавателя) образовательного учреждения о достижениях Абитуриента в области физической культуры и спорта (с подписью и печатью)	5
3.	наличие отзыва учителя ОБЖ образовательного учреждения о достижениях Абитуриента в области безопасности жизнедеятельности (с подписью и печатью)	5
4.	наличие отзыва руководителя медицинским учреждением о достижениях Абитуриента в области медицины (с подписью и печатью)	5
5.	наличие грамот, сертификатов, дипломов, благодарственных писем, подтверждающих достижения Абитуриента	1-20
6.	наличие фотографий с Абитуриентом, подтверждающих его достижения и социальную активность	1-15
7.	наличие в портфолио документа(ов), подтверждающего присвоение разряда или звания по виду спорта	спорт. разряд – 5-10 спорт. звание - 15-20
8.	Наличие документов, подтверждающих достижения Абитуриента в выполнении норм ВФСК ГТО	золото – 15 серебро – 10 бронза - 5
9.	Участие в теоретическом и практическом этапах Конкурса «Абитуриент ФФК – 2022»	в двух этапах -15 в одном этапе - 10

#### ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

По результатам 3-х этапов Конкурса определяются победители.

Победители определяются в возрастных категориях: по группам девушек (женщин) и юношей (мужчин):



## Конкурс для абитуриентов Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

---

- а) в возрастной категории 16-17 лет (соответствует 5 ступени ВФСК «ГТО»)
- б) в возрастной категории 18-24 года (соответствует 6 ступени ВФСК «ГТО»)
- в) в возрастной категории 25-29 лет (соответствует 6 ступени ВФСК «ГТО»)
- г) в возрастной категории 30-34 года (соответствует 7 ступени ВФСК «ГТО»)
- д) в возрастной категории 35-39 года (соответствует 7 ступени ВФСК «ГТО»)
- е) в возрастной категории 40-44 года (соответствует 8 ступени ВФСК «ГТО»)
- ж) в возрастной категории 45-49 лет (соответствует 8 ступени ВФСК «ГТО»)
- в категориях более старших возрастов (при наличии абитуриентов).

Победители конкурса определяются по наибольшей сумме баллов, набранных по итогам участия в 3 этапах конкурса. Принимаются результаты конкурсантов, принявших участие только в одном или двух этапах конкурса.

В случае равенства баллов при определении победителей Конкурса определяется следующая очередность в учете баллов за этапы конкурса: 1) результат в теоретическом этапе; 2) результат в практическом этапе; 3) результат в достиженческом этапе.

В случае равенства баллов в отдельных этапах конкурса устанавливается следующая очередность учета:

**Теоретический этап:** 1) результаты ответов по разделу «физическая культура»; 2) результаты ответов по разделу «обществознание»; 3) результаты ответов по разделу «русский язык»; 4) результаты ответов по разделу «математика».

**Практический этап:** 1) результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лежа; 2) результаты в поднимании туловища из положения лежа на спине; 3) результаты в перешагивании через гимнастическую палку; 4) результаты в прыжках через скакалку.

**Достиженческий этап:** 1) результаты по критерию «участие в теоретическом и практическом этапах Конкурса «Абитуриент ФФК – 2022»; 2) результаты по критерию «наличие грамот, сертификатов, дипломов, благодарственных писем, подтверждающих достижения Абитуриента»; 3) результаты по критерию «Наличие документов, подтверждающих достижения Абитуриента в выполнении норм ВФСК ГТО».

### **ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «АБИТУРИЕНТ ФФК – 2022»**

Принять участие в Конкурсе может **любой** Абитуриент, нашедший информацию о проводимом Конкурсе и приславший ЗАЯВКУ для участия.

Заявка, заполненная абитуриентом по образцу, высылается на почту организатора Конкурса в электронном виде - [dekanat.ffkgshuya@bk.ru](mailto:dekanat.ffkgshuya@bk.ru)

Заявка оформляется на отдельном листе в форме таблицы.





**Конкурс для абитуриентов  
Факультета физической культуры Шуйского филиала ИвГУ**

Таблица 5.

**Образец заявки на участие в конкурсе «Абитуриент ФФК-2022»**

<b>Фотография</b>	<b>Информация о конкурсante</b>
Фамилия, имя, отчество	<i>Карнов Иван Иванович</i>
Место проживания (город, село, поселок, деревня)	<i>село Китово Шуйского района</i>
Образовательное учреждение	<i>МОУ СОШ Китовская школа</i>
ФИО учителя физической культуры (преподавателя физической культуры)	<i>Чернышев Сергей Сергеевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории</i>
Адрес электронной почты (для рассылки приглашения на этапы конкурса)	<i>gab.78@mail.ru</i>
Никнейм учетной записи в ZOOM (* обязательно)	<i>Вход в режим ZOOM будет производиться на основании указанного абитуриентом никнейма (подписи внизу окошка при трансляции в ZOOM).</i>

**1 этап** (теоретический) – приглашение на тестирование в режиме видеоконференции в ZOOM высылается на адрес электронной почты, указанный в заявке.

**2 этап** (практический) – абитуриент принимает участие, разместив выполненное практическое задание до **16:00 06 февраля 2022 года**.

**3 этап** (достиженческий) – абитуриент принимает участие, разместив выполненное задание до **16:00 13 февраля 2022 года**.

***разработчики Положения Конкурса:***

*А.Б. Гогин - декан факультета физической культуры ШФ ИвГУ*

*М.А. Правдов - докт.пед.наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ШФ ИвГУ*

Появившиеся вопросы просим задавать

по адресу электронной почты: *dekanat.ffkgshuya@bk.ru*  
или в ВК (ВКонтакте) по адресу: *https://vk.com/fakultet\_fk*

Предлагаем **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ** в сообществе участников Конкурса  
Конкурс Абитуриент ФФК 2022 (vk.com)