

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

Программа вступительного испытания
«49.02.01 Физическая культура» на базе 9, 11 классов
(для поступающих на специальности среднего
профессионального образования)

Москва, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, Правилами приема в Московский городской педагогический университет на образовательные программы подготовки специалистов по специальностям среднего профессионального образования в 2024 году.

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31 мая 2021 г. № 287; требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413; требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 № 968.

Вступительные испытания направлены на выявление знаний и умений в области физической культуры уровня программы по учебному предмету «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы, и определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Вступительные испытания проходят в **очной форме** и состоит из следующих этапов:

1. Собеседование;
2. Мини-эссе;

3. Тестирование уровня общей физической подготовленности.

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

Абитуриент, получивший «Не зачтено», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе. ***Пересдача вступительного испытания не допускается.***

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

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке учебного корпуса «Колледж имени С.Я. Маршака» института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского по адресу: г. Москва, ул. Большая Академическая, д. 77А, строение 1.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенного уровня физической подготовленности, необходимого для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

В день вступительных испытаний поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительных испытаний;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- иметь при себе справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть не допущен к испытаниям. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день (при наличии подтверждающего документа).

Поступающий допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационные комиссии, проводящие вступительные испытания, 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.

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

Не допускается некорректное поведение абитуриента в отношении членом экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом.

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание носит теоретическо-практический характер, проводится в форме собеседования, мини-эссе и сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на выявление знаний и умений в области физической культуры уровня программы по предмету «Физическая культура», изучаемой при

освоении общеобразовательной программы, а также определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши и девушки

Для выполнения упражнения абитуриент встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Результат определяется с точностью до одного сантиметра. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3x10 м - юноши и девушки

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. Бег на дистанцию 1000 метров - юноши и девушки

Бег выполняется на беговой дорожке стадиона. Тест выполняется из положения высокого старта. Количество участников в забеге не более 5 человек. Участники забега во время прохождения дистанции могут "переходить" на другие дорожки. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) - девушки

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено). Абитуриент, получивший «незачет», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе. Повторная сдача вступительного испытания не допускается.

Максимальная оценка за экзамен – **100 баллов.**

Оценка «Зачтено» выставляется при наборе **не менее 65 баллов** за вступительные испытания (сумма баллов за сдачу контрольных нормативов, эссе и собеседования). Оценка «Не зачтено» выставляется при наборе 64 баллов и менее.

Результаты выполненного задания оцениваются по критериям:

- 1 . Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблица 2,3,4,5);
- 2 . Качество выполнения теста «Челночный бег 3x10 метров (с)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблица 2,3,4,5);
- 3 . Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 1000 метров (мин)» - юноши и девушки (1-20 баллов) (Таблица 2,3,4,5);
- 4 . Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» - девушки и «Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши (1-20 баллов) (Таблица 2,3,4,5);
- 5 . Мини-эссе (15 баллов) (Таблица 6);
- 6 . Собеседование (5 баллов).

В случае наличия достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих на собеседовании, абитуриент освобождается от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

Соответствие достижений баллам

№	Достижение	Подтверждающие документы	Баллы
1	Мастер спорта России	Удостоверение	80
2	Гроссмейстер России	/квалификационная книжка	
3	Кандидат в мастера спорта России	спортсмена, приказа Министерства спорта	70
4	I спортивный разряд	Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда	60

5	Победитель или призер городского/регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре за два предшествующих учебных года	<i>Заверенный диплом победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре</i>	60
6	Золотой знак отличия ГТО, полученный в 2023-2024 учебном году	<i>Приказ Министерства спорта Российской Федерации</i>	60

Таблица 2

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей,
поступающих на базе 9 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Подтягивание (кол-во раз)	баллы
225	20	7,1	20	3,42	20	20	20
220	19	7,2	19	3,44	19	19	19
215	18	7,3	18	3,46	18	18	18
210	17	7,4	17	3,48	17	17	17
205	16	7,5	16	3,50	16	16	16

200	15	7,6	15	3,52	15	15	15
195	14	7,7	14	3,54	14	14	14
190	13	7,8	13	3,56	13	13	13
185	12	7,9	12	3,58	12	12	12
180	11	8,0	11	4,00	11	11	11
175	10	8,1	10	4,02	10	10	10
170	9	8,2	9	4,04	9	9	9
165	8	8,3	8	4,06	8	8	8
164	7	8,4	7	4,08	7	7	7
163	6	8,5	6	4,10	6	6	6
162	5	8,6	5	4,12	5	5	5
161	4	8,7	4	4,14	4	4	4
160	3	8,8	3	4,16	3	3	3
159	2	8,9	2	4,18	2	2	2
158	1	9,0	1	4,20	1	1	1

Таблица 3

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей,
поступающих на базе 11 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Подтягивание (кол-во раз)	баллы
235	20	7,0	20	3,22	20	21	20
230	19	7,1	19	3,24	19	20	19
225	18	7,2	18	3,26	18	19	18
220	17	7,3	17	3,28	17	18	17
215	16	7,4	16	3,30	16	17	16

210	15	7,5	15	3,32	15	16	15
205	14	7,6	14	3,34	14	15	14
200	13	7,7	13	3,36	13	14	13
195	12	7,8	12	3,38	12	13	12
190	11	7,9	11	3,40	11	12	11
185	10	8,0	10	3,42	10	11	10
180	9	8,1	9	3,44	9	10	9
175	8	8,2	8	3,46	8	9	8
170	7	8,3	7	3,48	7	8	7
165	6	8,4	6	3,50	6	7	6
164	5	8,5	5	3,52	5	6	5
163	4	8,6	4	3,54	4	5	4
162	3	8,7	3	3,56	3	4	3
161	2	8,8	2	3,58	2	3	2
160	1	8,9	1	4,00	1	2	1

Таблица 4

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек,
поступающих на базе 9 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Отжимания (кол-во раз)	баллы
183	20	8,0	20	4,22	20	20	20
182	19	8,1	19	4,24	19	19	19
181	18	8,2	18	4,26	18	18	18
180	17	8,3	17	4,28	17	17	17
179	16	8,4	16	4,30	16	16	16

178	15	8,5	15	4,32	15	15	15
177	14	8,6	14	4,34	14	14	14
176	13	8,7	13	4,36	13	13	13
175	12	8,8	12	4,38	12	12	12
174	11	8,9	11	4,40	11	11	11
173	10	9,0	10	4,42	10	10	10
172	9	9,1	9	4,44	9	9	9
171	8	9,2	8	4,46	8	8	8
170	7	9,3	7	4,48	7	7	7
169	6	9,4	6	4,50	6	6	6
168	5	9,5	5	4,52	5	5	5
167	4	9,6	4	4,54	4	4	4
166	3	9,7	3	4,56	3	3	3
165	2	9,8	2	4,58	2	2	2
164	1	9,9	1	5,00	1	1	1

Таблица 5

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек,
поступающих на базе 11 классов

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	баллы	Челночный бег 3x10 метров (с)	баллы	Бег 1000 метров (мин)	баллы	Отжимания (кол-во раз)	баллы
188	20	7,9	20	4,12	20	21	20
187	19	8,0	19	4,14	19	20	19
186	18	8,1	18	4,16	18	19	18
185	17	8,2	17	4,18	17	18	17
184	16	8,3	16	4,20	16	17	16

183	15	8,4	15	4,22	15	16	15
182	14	8,5	14	4,24	14	15	14
181	13	8,6	13	4,26	13	14	13
180	12	8,7	12	4,28	12	13	12
179	11	8,8	11	4,30	11	12	11
178	10	8,9	10	4,32	10	11	10
177	9	9,0	9	4,34	9	10	9
176	8	9,1	8	4,36	8	9	8
175	7	9,2	7	4,38	7	8	7
174	6	9,3	6	4,40	6	7	6
173	5	9,4	5	4,42	5	6	5
172	4	9,5	4	4,44	4	5	4
171	3	9,6	3	4,46	3	4	3
170	2	9,7	2	4,48	2	3	2
169	1	9,8	1	4,50	1	2	1

Мини-эссе

Для выявления личностного осмысления и формулировки своей позиции в области физической культуры и спорта поступающим предлагается написать мини-эссе на темы, связанные с выбором данной профессии:

1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Образ педагога по физической культуре и спорту в современном обществе.
4. Спорт в современном мире.
5. Связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью человека.
6. Я – в профессии: взгляд из будущего.
7. Мой любимый спортсмен.
8. Мой любимый вид спорта.

Время написания эссе – 45 минут. Объем и требования к написанию мини-эссе определяются в соответствии с требованиями школьной программы: количество слов – не менее 75 слов. Письменная работа (мини-эссе) объемом менее 75 слов не может быть рассмотрена для оценивания. Минимальное количество баллов для успешного прохождения этапа эссе – 6 баллов. В случае если абитуриент набирает менее 6 баллов за эссе, набранные баллы не идут в общий зачет.

Мини-эссе оценивается в соответствии с критериями, указанными в таблице 6.

Таблица 6

Критерии оценивания мини-эссе

Критерии	Баллы
1. Соответствие теме, ее раскрытие.	
Абитуриент раскрывает тему или в той или иной форме рассуждает на предложенную тему, выбрав убедительный путь ее раскрытия (например, отвечает на вопрос, поставленный в теме, или размышляет над предложенной проблемой и т.п.), коммуникативный замысел выражен ясно	3
Абитуриент поверхностно рассуждает на предложенную тему или рассуждает на тему, близкую к предложенной, коммуникативный замысел прослеживается	2
Текст не соответствует теме, и/или коммуникативный замысел не прослеживается	0
2. Композиция и логика рассуждения.	
Текст отличается композиционной цельностью, логичностью изложения мыслей и соразмерностью частей, внутри смысловых частей нет нарушений последовательности и необоснованных повторов	3
Текст отличается композиционной цельностью, его части логически связаны между собой, но внутри смысловых частей есть нарушения	2

последовательности и необоснованные повторы, и/или прослеживается композиционный замысел, но есть нарушения композиционной связи между смысловыми частями, и/или мысль повторяется и не развивается	
Грубые логические нарушения мешают пониманию смысла написанного	0
3. Качество письменной речи	
Текст характеризуется точностью выражения мысли, стилистической целостностью, использованием разнообразной лексики и различных грамматических конструкций, уместным употреблением терминов, отсутствием неоправданных речевых штампов, канцеляризмов	4
Текст характеризуется точностью выражения мысли, но имеются нарушения стилистической целостности, неоправданные речевые штампы, канцеляризм, отмечается однообразие грамматического строя речи	2
Низкое качество речи существенно затрудняет понимание смысла, и/ или текст отличается бедностью словаря и однообразием грамматического строя речи	0
4. Оригинальность.	
Текст характеризуется творческим подходом к развитию темы (отмечаются интересные мысли или неожиданные и вместе с тем убедительные аргументы, или оригинальные наблюдения и проч.) или яркость стиля	5
В тексте не продемонстрирован творческий подход, оригинальность стиля	0

Собеседование

Для выявления спортивных достижений и личностных качеств, связанных с выбором данной профессии (целеустремленность, интерес к занятиям физической культурой и спортом, к педагогической деятельности, к общекультурным ценностям и др.) могут быть заданы следующие примерные вопросы:

1. Чем продиктован ваш выбор, почему вы выбрали данную специальность?
2. Каким видом спорта вы занимаетесь (занимались)?
3. Какие спортивные достижения (спортивный разряд) вы имеете?
4. В каких соревнованиях вы принимали участие?
5. Назовите свои лучшие результаты в тестах: прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре

(девушки).

6. Кем вы хотели бы работать после окончания института (учителем физической культуры, инструктором, тренером и др.)?