

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ  
НА ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА**

**«Общая физическая подготовка»**

**Москва  
2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поступающие на направление 44.03.01 «Педагогическое образование», программа «Учитель физической культуры и основ безопасности и защиты Родины» сдают в качестве профессионального испытания экзамен «Общая физическая подготовка».

Экзамен проходит в очной форме.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного и среднего общего образования и программами по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных организаций.

«Общая физическая подготовка» является вступительным испытанием профессиональной направленности, основной целью которого является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» включает выполнение пяти тестовых упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности абитуриента. В программу вступительного испытания включены следующие тестовые упражнения: челночный бег 3х10 метров; отжимание в упоре лежа от пола (юноши/мужчины) / отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки/женщины) за 30 секунд (кол-во раз); прыжок в длину с места; поднимание туловища за 30 секунд; наклон вперед стоя.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

При прохождении вступительного испытания абитуриенты должны иметь спортивную форму: майка (футболка); спортивные шорты, бриджи, леггинсы или брюки; кроссовки (шиповки нельзя). Абитуриентам предоставляются раздевалки.

Продолжительность экзамена составляет **2 часа (120 минут)**.

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

Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день.

Во время проведения вступительных испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты и т.п.).

В день экзамена абитуриентам проводится предварительный инструктаж по требованиям к выполнению заданий.

До начала инструктажа абитуриентам предоставляется время для проведения самостоятельной разминки до 15 минут.

При опоздании к началу вступительного испытания поступающий может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается.

При несоблюдении поступающим порядка проведения вступительных испытаний, экзаменационная комиссия вправе удалить поступающего с места проведения вступительного испытания.

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **1. Содержание и организационно-методические указания**

Во время проведения вступительного экзамена по общей физической подготовке, как правило, придерживаются следующего порядка видов:

1. Челночный бег 3x10 метров (секунды);
2. Отжимание в упоре лежа от пола (юноши) / отжимание в упоре лежа от гимнастической скамьи (девушки) за 30 секунд (количество раз);
3. Прыжок в длину с места (сантиметры);
4. Поднимание туловища за 30 секунд (количество раз);
5. Наклон вперед стоя (сантиметры).

### **Требования к выполнению теста «челночный бег 3x10 метров»**

Отмеряется отрезок длиной в 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 метров.

Абитуриент по команде «На старт!», принимает положение высокого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, испытуемый максимально быстро бежит 10 метров до другой линии, касается пола за линией поворота любой рукой и ногой, после чего поворачивается кругом, возвращается назад, снова касается за стартовой линией рукой и ногой, поворачивается кругом и бежит в третий раз 10 метров к финишной линии, пробегая её – финиширует, секундомер выключается. Время выполнения теста фиксируется в секундах.

**Требования к выполнению теста**  
**«отжимание в упоре лежа от пола за 30 секунд – юноши /**  
**отжимание от гимнастической скамейки за 30 секунд – девушки»**

Исходное положение – упор лежа на контактную платформу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**Требования к выполнению теста «прыжок в длину с места»**

Участник экзамена в прыжках в длину с места имеет право совершить три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех прыжков. Оценивается лучшая попытка. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток, приземлившись стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» (поднимает белый флажок). После неудачной попытки следует команда «Нет!» (поднимается красный флажок). Это происходит в случае, если абитуриент нарушил правила выполнения теста.

В прыжке в длину с места абитуриенту фиксируется неудачная попытка, в случае если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет дополнительный прыжок перед отталкиванием;
- после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

**Требования к выполнению теста «поднимание туловища за 30 секунд»**

Тест выполняется из исходного положения - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч фиксируются за нижнюю рейку спортивной стенки, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или мягкой поверхности. По

команде «Марш!» абитуриент должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в и.п. фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Абитуриенту не засчитывается подъем туловища, если он:

- не касается пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- не касается локтями бедер;
- расцепляет руки в «замке» за головой. Абитуриент выполняет тест только один раз.

### **Требования к выполнению теста «наклон вперед стоя на гимнастической скамье»**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

При выполнении теста с большим количеством технических ошибок абитуриент может быть допущен к повторному выполнению контрольного испытания.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов.

Абитуриент должен выполнить тестовые упражнения, включенные в программу вступительного испытания «Общая физическая подготовка». Выполнение отдельно каждого тестового упражнения, из пяти включенных в программу, оценивается по 20 балльной системе. Оценивание показанных результатов проводится по оценочной шкале (таблице) с учетом пола и возраста абитуриента. Максимальная сумма баллов за отдельный вид тестирования составляет 20 баллов, минимальный 1 балл. Результаты по пяти тестовым упражнениям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности.

Итоговые баллы рассчитываются с учетом 3 возрастных групп абитуриентов – 16-19 лет, 20-29 лет, старше 30 лет.

Возраст определяется по количеству полных лет на 01 января года поступления абитуриента. Например, абитуриент, поступающий в 2026 году и родившийся 2 января 2006 года, попадает в возрастную группу 16-19 лет, так как ему по состоянию на 01 января 2026 года 19 полных лет, а родившийся 1 января 2004 года, попадает уже в возрастную категорию 20-29 лет.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.

### Критерии оценки для абитуриентов возрастной группы «16-19 лет»

Баллы	Челночный бег 3x10м (с)		Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)		Наклон вперед стоя (см)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
<b>20</b>	6,9	7,7	30	23	≥233	≥188	30	28	+13	+16
<b>19</b>	7,0	7,8	29	22	229-232	184-187	29	27	+12	+15
<b>18</b>	7,1	7,9	28	21	225-228	180-183	28	26	+11	+14
<b>17</b>	7,2	8,0	27	20	221-224	176-179	27	25	+10	+13
<b>16</b>	7,3	8,1	26	19	217-220	172-175	26	24	+9	+12
<b>15</b>	7,4	8,2	25	18	213-216	168-171	25	23	+8	+11
<b>14</b>	7,5	8,3	24	17	209-212	164-167	24	22	+7	+10
<b>13</b>	7,6	8,4	23	16	205-208	160-163	23	21	+6	+9
<b>12</b>	7,7	8,5	22	15	201-204	156-159	22	20	+5	+8
<b>11</b>	7,8	8,6	21	14	197-200	152-155	21	19	+4	+7
<b>10</b>	7,9	8,7	20	13	193-196	148-151	20	18	+3	+6
<b>9</b>	8,0	8,8	19	12	189-192	144-147	19	17	+2	+5
<b>8</b>	8,1	8,9	18	11	185-188	140-143	18	16	+1	+4
<b>7</b>	8,2	9,0	17	10	181-184	136-139	17	15	0	+3
<b>6</b>	8,3	9,1	16	9	177-180	132-135	16	14	-1	+2
<b>5</b>	8,4	9,2	15	8	173-176	128-131	15	13	-2	+1
<b>4</b>	8,5	9,3	14	7	169-172	124-127	14	12	-3	0
<b>3</b>	8,6	9,4	13	6	165-168	120-123	13	11	-4	-1
<b>2</b>	8,7	9,5	12	5	161-164	116-119	12	10	-5	-2
<b>1</b>	8,8	9,6	11	4	157-160	112-115	11	9	-6	-3

### Критерии оценки для абитуриентов возрастной группы «20-29 лет»

Баллы	Челночный бег 3x10м (с)		Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)		Наклон вперед стоя (см)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
<b>20</b>	7,2	8,2	26	20	≥239	≥193	26	23	+11	+14
<b>19</b>	7,3	8,3	26	19	235-238	189-192	25	22	+10	+13
<b>18</b>	7,4	8,4	25	18	231-234	185-188	24	21	+9	+12
<b>17</b>	7,5	8,5	24	17	227-230	181-184	23	20	+8	+11
<b>16</b>	7,6	8,6	23	16	223-226	177-180	22	19	+7	+10
<b>15</b>	7,7	8,7	22	15	219-222	173-176	21	18	+6	+9
<b>14</b>	7,8	8,8	21	14	215-218	169-172	20	17	+5	+8
<b>13</b>	7,9	8,9	20	13	211-214	165-168	19	16	+4	+7
<b>12</b>	8,0	9,0	19	12	207-210	161-164	18	15	+3	+6
<b>11</b>	8,1	9,1	18	11	203-206	157-160	17	14	+2	+5
<b>10</b>	8,2	9,2	17	10	199-202	153-156	16	13	+1	+4
<b>9</b>	8,3	9,3	16	9	195-198	149-152	15	12	0	+3
<b>8</b>	8,4	9,4	15	8	191-194	145-148	14	11	-1	+2
<b>7</b>	8,5	9,5	14	7	187-190	141-144	13	10	-2	+1
<b>6</b>	8,6	9,6	13	6	183-186	137-140	12	9	-3	0
<b>5</b>	8,7	9,7	12	5	179-182	133-136	11	8	-4	-1
<b>4</b>	8,8	9,8	11	4	175-178	129-132	10	7	-5	-2
<b>3</b>	8,9	9,9	10	3	171-174	125-128	9	6	-6	-3
<b>2</b>	9,0	10,0	9	2	167-170	121-124	8	5	-7	-4
<b>1</b>	9,1	10,1	8	1	163-166	117-120	7	4	-6	-3

### Критерии оценки для абитуриентов возрастной группы «30 лет и старше»

Баллы	Челночный бег 3x10м (с)		Отжимание от пола / девушки от гимнаст. скамейки за 30 с (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения, лежа за 30 с (кол-во раз)		Наклон вперед стоя (см)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
<b>20</b>	7,5	8,5	23	17	≥229	≥174	22	18	+9	+10
<b>19</b>	7,6	8,6	22	16	225-228	173-176	21	17	+8	+9
<b>18</b>	7,7	8,7	21	15	221-224	169-172	20	16	+7	+8
<b>17</b>	7,8	8,8	20	14	217-220	165-168	19	15	+6	+7
<b>16</b>	7,9	8,9	19	13	213-216	161-164	18	14	+5	+6
<b>15</b>	8,0	9,0	18	12	209-212	157-160	17	13	+4	+5
<b>14</b>	8,1	9,1	17	11	205-208	153-156	16	12	+3	+4
<b>13</b>	8,2	9,2	16	10	201-204	149-152	15	11	+2	+3
<b>12</b>	8,3	9,3	15	9	197-200	145-148	14	10	+1	+2
<b>11</b>	8,4	9,4	14	8	193-196	141-144	13	9	0	+1
<b>10</b>	8,5	9,5	13	7	189-192	137-140	12	8	-1	0
<b>9</b>	8,6	9,6	12	6	185-188	133-136	11	7	-2	-1
<b>8</b>	8,7	9,7	11	5	181-184	129-132	10	6	-3	-2
<b>7</b>	8,8	9,8	10	4	177-180	125-128	9	5	-4	-3
<b>6</b>	8,9	9,9	9		173-176	121-124	8		-5	-4
<b>5</b>	9,0	10,0	8	3	169-172	117-120	7	4	-6	-5
<b>4</b>	9,1	10,1	7		165-168	113-116	6		-7	-6
<b>3</b>	9,2	10,2	6	2	161-164	109-112	5	3	-8	-7
<b>2</b>	9,3	10,3	5		157-160	105-108	4		-9	-8
<b>1</b>	9,4	10,4	4	1	153-159	101-104	3	2	-10	-9