

**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 2021**

**Разработчики программы:**

Торочкова Т.Ю., к.п.н., преподаватель института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

Кекова Л.А., зав. отд. Физической культуры, преподаватель института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

Курсаитов К.Н., преподаватель института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

Козлова Е.А., преподаватель института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

Минашкин А.А., преподаватель института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

Бубенцова Ю.А., преподаватель, начальник департамента культуры и спорта института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительное испытание проводится **в дистанционной форме**. Очная сдача вступительного испытания не предусмотрена.

Поступающий допускается до вступительного испытания при наличии поданного заявления через личный кабинет абитуриента [rk.mgri.ru](http://rk.mgri.ru), статус заявления должен быть «Принято». Отдельно записываться на экзамен не требуется.

Также обращаем внимание, что поступающим на БЮДЖЕТ требуется подать заявление через Официальный портал Мэра и Правительства Москвы [MOS.RU](http://MOS.RU), дождаться ответа на поданную заявку, подать документы в личном кабинете абитуриента по адресу [rk.mgri.ru](http://rk.mgri.ru), статус заявления должен быть «Принято».

В день экзамена поступающий получает экзаменационный билет. Номер билета определяет генератор случайных чисел. В билете содержатся теоретическое задание (вопрос) и практическое задание.

Вступительное испытание проводится с использованием программы Microsoft Teams.

Во время начала вступительного испытания, утвержденного расписанием вступительных испытаний, члены экзаменационной комиссии направляют поступающему приглашение для присоединения к собранию.

Во время прохождения вступительного испытания поступающий обязан включить камеру. Идентификация личности осуществляется членами экзаменационной комиссии на основании предъявления документа, удостоверяющего личность, путем сверки фотографии в документе с поступающим посредством видеосвязи. После идентификации личности выключать камеру и выходить из кадра запрещено.

После времени, отведенного на подготовку (30 минут), члены экзаменационной комиссии приглашают поступающего для ответа на вопросы (задания) экзаменационного билета.

Во время прохождения вступительного испытания поступающий обязан находиться один в помещении. Запрещается иметь при себе и использовать средства связи, электронно-вычислительную технику, фото-, аудио- и

видеоаппаратуру (за исключением аппаратуры необходимой для обеспечения процедуры прокторинга), справочные материалы (если иное не предусмотрено программой вступительного испытания), письменные заметки, использовать поисковые системы в сети Интернет, носители, выключать камеру и (или) микрофон, выходить из кадра во время прохождения вступительного испытания. Во время проведения вступительного испытания осуществляется видеозапись каждой онлайн-сессии. Экзаменационная комиссия оставляет за собой право пересмотреть видеозапись прохождения вступительного испытания участником и принять решения об аннулировании работы, в случае обнаружения нарушения процедуры прохождения вступительного испытания, утвержденной программой вступительного испытания и настоящим Положением. Решение об аннулировании работы поступающего оформляется актом и доводится до сведения поступающего путем направления акта на адрес электронной почты, указанный поступающим при подаче заявления о поступлении.

В кадре должен находиться сам поступающий! Исключение составляют лица, с ограниченными возможностями здоровья. При этом при подаче документов через сервис подачи необходимо предоставить документы подтверждающие данный статус.

В начале экзамена поступающий:

1) демонстрирует документ, удостоверяющий личность, с которым проходил регистрацию в системе дистанционной подачи документов [pk.mgri.ru](http://pk.mgri.ru), располагая его рядом со своим лицом (обращаем внимание, что поступающим на БЮДЖЕТ требуется подать заявление через Официальный портал Мэра и Правительства Москвы [MOS.RU](http://MOS.RU), дождаться ответа на поданную заявку, подать документы в личном кабинете абитуриента по адресу [pk.mgri.ru](http://pk.mgri.ru)). Качество записи должно позволять идентификацию личности путем сверки фотографии в документе, удостоверяющем личность, и поступающего;

2) озвучивает свою фамилию, имя, отчество, дату рождения (число, месяц, год), наименование вступительного испытания «Физическая культура», на базе какого класса абитуриент поступает (9 или 11 класс);

3) подтверждает ознакомление с данной программой вступительного испытания;

4) Не допускается дополнительная обработка звука и видеоматериала;

5) В кадре при исполнении экзаменационной программы непрерывно должна быть видна – фигура абитуриента в полный рост;

Поступающий несёт личную ответственность за достоверность предоставленных персональных данных и экзаменационных видеоматериалов. В случае обнаружения ошибок в персональных данных и экзаменационных видео и фотоматериалах Университет оставляет за собой право не допустить абитуриента к экзамену или аннулировать результаты экзамена данного абитуриента и исключить его из конкурса.

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Правилами приема в Московский городской педагогический университет, которыми предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих, определенных знаний в области физической культуры и спорта, двигательных умений и навыков.

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- уметь подбирать комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- знать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- иметь представление о формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- иметь представление о современных технологиях укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

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

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Вступительное испытание носит теоретическо-практический характер, проводится в форме собеседования и выполнении практических заданий, направленных на выявление знаний в области физической культуры уровня программы по дисциплине «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы, и определения наличия либо отсутствия у поступающих необходимых двигательных умений и навыков для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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 комплекс упражнений и собеседование). Оценка «Не зачтено» выставляется при наборе менее 65 баллов.

Результаты выполненного задания оцениваются по шести критериям:

- 1 . Понимание теоретической части вопроса, точность и полнота ответа на него (1-20 баллов);
- 2 . Соответствие подобранных упражнений содержанию задания (1-15 баллов);
- 3 . Техника (алгоритм) выполнения упражнений (1-20 баллов);
- 4 . Правильное и понятное объяснение выполнения упражнения/двигательного действия (1-20 баллов);
- 5 . Соответствие дозировки упражнений возрастным особенностям занимающегося (1-15 баллов);
- 6 . Оригинальность представления практического задания (1-10 баллов)



## ТРЕБОВАНИЯ

При демонстрации комплекса упражнений, абитуриенты должны иметь спортивную форму. Одежда (футболка, майка) должна облегать туловище. Локтевые и коленные суставы должны быть открыты или одежда должна плотно обтягивать суставы. Участники испытаний могут выполнять практическое задание в спортивной обуви.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 3 (три) балла от итоговой оценки участника.

Для обеспечения безопасности в зоне выполнения испытаний должно быть обеспечено расстояние от стен и посторонних предметов не менее 1 метра, безопасное напольное покрытие или гимнастический коврик.

Перед испытаниями абитуриент должен провести самостоятельную разминку.

## СОБЕСЕДОВАНИЕ

**Примерные вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу основного общего образования (поступающие после 9 класса)**

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
1.	Расскажите о зимних Олимпийских играх (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу зимних игр (1 вид спорта на выбор).
2.	Расскажите о летних Олимпийских играх (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу летних игр (1 вид спорта на выбор).
3.	Расскажите о современном олимпийском движении в России и мире. Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу Олимпийских игр (1 вид спорта на выбор).
4.	Раскройте роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Объясните и

	покажите технику 3-4 упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
6.	Назовите методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Покажите любой метод самоконтроля и объясните его назначение.
7.	Назовите основные компоненты здорового образа жизни. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
8.	Назовите виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для вашей возрастной группы. Объясните и покажите технику выполнения любого испытания.
9.	Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Объясните и покажите технику 3-4 общеразвивающих упражнений для профилактики травматизма на уроках по физической культуре.
10.	Раскройте значение физкультминуток в режиме дня обучающегося. Объясните и покажите комплекс упражнений физкультминутки в соответствии с вашим возрастом.
11.	Раскройте понятие «физическая нагрузка». Назовите основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой. Пр продемонстрируйте любой метод регулирования нагрузки и объясните его назначение.
12.	Назовите виды индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Объясните и покажите технику 2-3 упражнений, позволяющих осуществлять индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
13.	Раскройте значение утренней гигиенической гимнастики. Объясните и покажите комплекс упражнений из комплекса утренней гигиенической гимнастики в соответствии с вашим возрастом.
14.	Раскройте понятие «Техника двигательного действия». Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Объясните и покажите технику любого упражнения, а также назовите ошибки, которые часто возникают при выполнении данного двигательного действия.
15.	Назовите основные физические качества. Объясните и покажите технику нескольких упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств человека.
16.	Дайте характеристику силовых способностей человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
17.	Дайте характеристику скоростных способностям человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.

18.	Дайте характеристику видам выносливости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие выносливости.
19.	Дайте характеристику видам гибкости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие гибкости.
20.	Дайте характеристику физического качества - ловкость. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие ловкости человека.

**Примерные вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине  
«Физическая культура» для поступающих, освоивших основную  
образовательную программу среднего общего образования (поступающие  
после 11 класса)**

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
1.	Расскажите о зимних Олимпийских играх (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу зимних игр (1 вид спорта на выбор).
2.	Расскажите о летних Олимпийских играх (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты). Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу летних игр (1 вид спорта на выбор).
3.	Расскажите о современном олимпийском движении в России и мире. Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из вида спорта, который включен в программу Олимпийских игр (1 вид спорта на выбор).
4.	Раскройте роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья.
6.	Назовите методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Покажите любой метод самоконтроля и объясните его назначение.
7.	Назовите основные компоненты здорового образа жизни. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

8.	Назовите виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для вашей возрастной группы. Объясните и покажите технику выполнения двух любых испытаний.
9.	Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Объясните и покажите технику 3-4 общеразвивающих упражнений для профилактики травматизма на уроках по физической культуре.
10.	Раскройте значение физкультминуток в режиме дня обучающегося. Объясните и покажите комплекс упражнений физкультминутки в соответствии с вашим возрастом.
11.	Раскройте понятие «физическая нагрузка». Назовите основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой. Продемонстрируйте любой метод регулирования нагрузки и объясните его назначение.
12.	Назовите виды индивидуальный контроля за результатами двигательной подготовленности. Объясните и покажите технику 2-3 упражнений, позволяющих осуществлять индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
13.	Раскройте значение утренней гигиенической гимнастики. Объясните и покажите комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики в соответствии с вашим возрастом.
14.	Раскройте понятие «Техника двигательного действия». Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Объясните и покажите технику любого упражнения, а также назовите ошибки, которые часто возникают при выполнении данного двигательного действия.
15.	Назовите основные физические качества. Объясните и покажите технику нескольких упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств человека.
16.	Дайте характеристику силовых способностей человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
17.	Дайте характеристику скоростным способностям человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.
18.	Дайте характеристику видам выносливости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие выносливости.
19.	Дайте характеристику видам гибкости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие гибкости.
20.	Дайте характеристику физического качества - ловкость. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие ловкости человека.
21.	Раскройте содержание программного материала по легкой атлетике в

	10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 специальных упражнений из данного раздела.
22.	Раскройте содержание программного материала по гимнастике в 10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 общеразвивающих упражнений из данного раздела.
23.	Раскройте содержание программного материала по спортивным играм (баскетбол) в 10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 имитационных упражнений из данного раздела.
24.	Раскройте содержание программного материала по спортивным играм (волейбол) в 10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 имитационных упражнений из данного раздела.
25.	Раскройте содержание программного материала по спортивным играм (футбол) в 10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 имитационных упражнений из данного раздела.
26.	Раскройте содержание программного материала по лыжной подготовке в 10-11 классе. Объясните и покажите технику 3-4 имитационных упражнений из данного раздела.
27.	Раскройте методику развития силовых способностей человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
28.	Раскройте методику развития скоростных и координационных способностей человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.
29.	Раскройте методику развития гибкости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие гибкости.
30.	Раскройте методику развития выносливости человека. Объясните и покажите технику 3-4 упражнений, направленных на развитие выносливости.

### **Дополнительные вопросы**

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.

1. Почему Вы выбрали при поступлении специальность Физическая культура?
2. Каким видом спорта Вы занимаетесь (занимались)?
3. Какие спортивные достижения Вы имеете? (спортивный разряд)
4. Сдавали ли вы нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)? Какой значок 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 колледжа (учителем физической культуры, инструктором, тренером)?

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ**

### **Основные источники**

1. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021. — 272 с.
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. ФГОС. М.: Просвещение, 2019. — 104 с.
3. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021. — 272 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. ФГОС. М.: Просвещение, 2019. — 80 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреж. высш. обр. / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2016. — 495с.

### **Дополнительная литература**

7. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / под общей редакцией В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка ; перевод с английского А. Гнетовой. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 216 с
8. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифионов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с.

9. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел : МАБИВ, 2016. — 61 с
10. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник : учебник / В. С. Родиченко. — 27-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 216 с.
11. Спортивные игры: основы обучения технике игры : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская, Н. Е. Игнатенков ; под общей редакцией И. И. Таран. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. — 168 с

