

**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)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Экзамен проходит в дистанционной форме. Абитуриент самостоятельно заранее готовит видеоматериал, в котором демонстрирует составленный комплекс упражнений по одному из двух (на выбор) заданию, включенному в программу вступительного профессионального испытания и объяснить технику (правильность выполнения) упражнений, дозировку физической нагрузки (количество повторений).

В день экзамена проводится собеседование с поступающими с использованием программы Microsoft Teams.

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.

### **Требования к видео:**

Рекомендуемое качество FullHD (1,920x1,080) -quality video with 25-30 FPS.

Рекомендуемы формат видео MP4.

### **В начале записи 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.

### **Инструкция по предоставлению материалов и проведению собеседования:**

- 1) Пройдите регистрацию и подайте заявление на специальность «49.02.01 Физическая культура» в системе дистанционной подачи документов [pk.mgpu.ru](http://pk.mgpu.ru)
- 2) Дождитесь статуса «Принято» по поданному заявлению
- 3) После получения статуса «Принято» для Вас будет создана единая учетная запись МГПУ
- 4) В процессе создания учетной записи, для Вас автоматически будут сформированы единые учетные данные для информационных сервисов МГПУ, доступных абитуриенту. В процессе регистрации в сервисе подачи документов [pk.mgpu.ru](http://pk.mgpu.ru) Вы увидите поля «Логин» и «Пароль». Логин будет сформирован автоматически. Запомните указанный логин и самостоятельно сформируйте себе пароль.



Ваш логин – **Petrov\_PP@mgru.ru**

Запишите и сохраните его в очень-очень надежном месте!

ПАРОЛЬ

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПАРОЛЯ

Не менее 8 символов латинского алфавита и цифр.  
Пароль должен содержать как минимум одну  
строчную, одну прописную буквы и одну цифру.

Создать

Вернуться в начало

5) Перейдите на сайт <https://www.office.com/> , нажмите «Вход» и авторизуйтесь в системе Microsoft с помощью автоматически сформированного логина (имеющего префикс @mgru.ru) и пароля



## Войти

Электронная почта, телефон или Skype

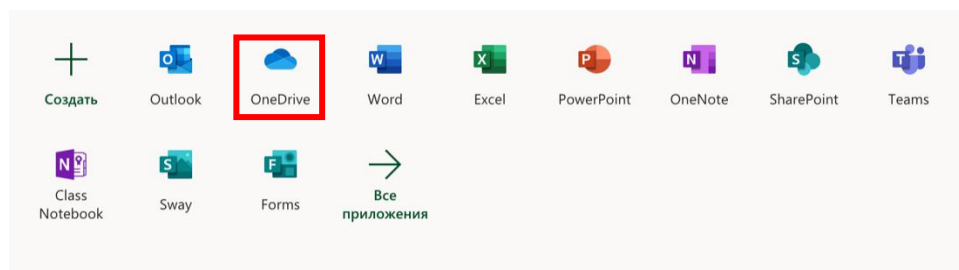
Нет учетной записи? [Создайте ее!](#)

[Не удается получить доступ к своей учетной записи?](#)

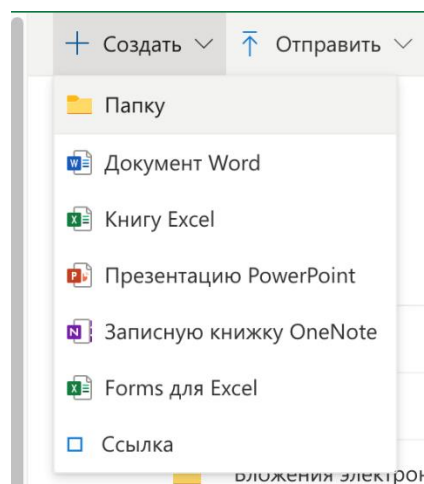
[Параметры входа](#)

Далее

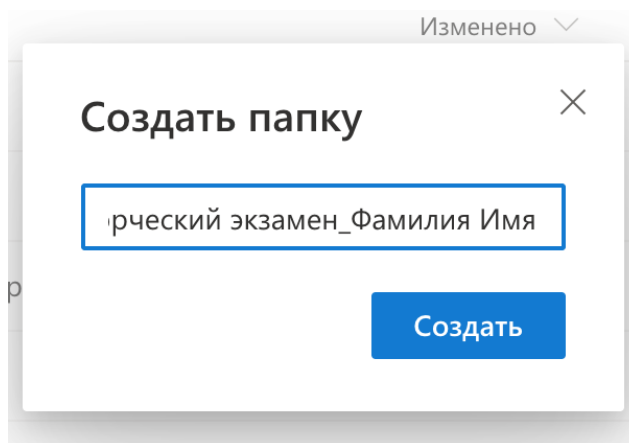
6) После авторизации для Вас откроется следующее окно



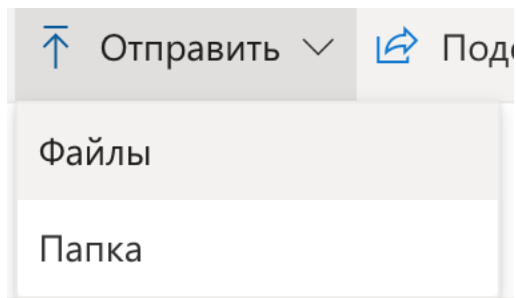
7) Выберите OneDrive и нажмите на него



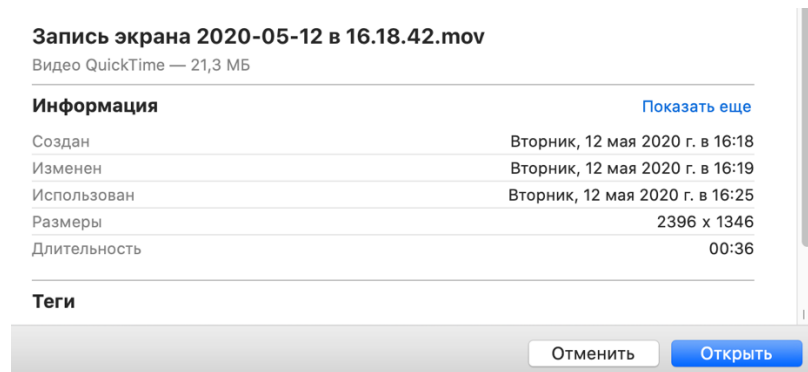
8) Нажмите «Создать» -> «Папку». Дайте папке имя согласно шаблону «Название экзамена\_Фамилия Имя\_номер заявления» (пример: Физическая культура\_Иванов Иван\_0158 ФИЗ\_9К\_Д\_3,10\_20) и нажмите «Создать»



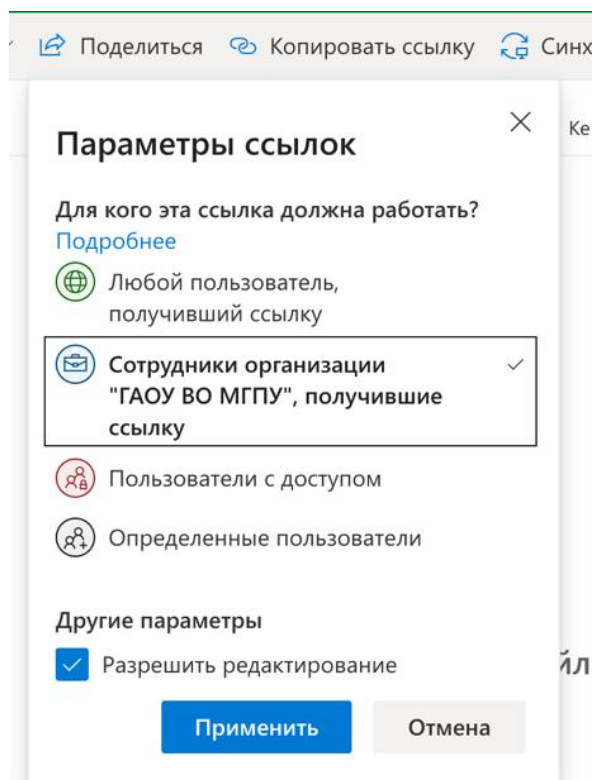
9) В данную папку загрузите отснятое Вами видео. Для этого нажмите «Отправить» -> «Файлы»



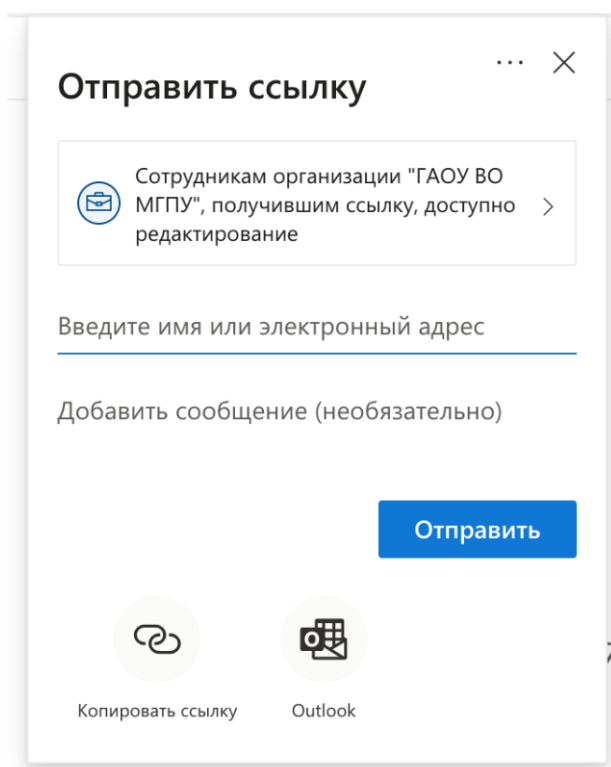
10) Выберите заранее подготовленный архив, содержащий видеоматериалы, с диска на вашем компьютере и нажмите «Открыть»



11) По окончании загрузки архива, нажмите «Поделиться», установите параметры, как показано на картинке ниже и нажмите «Применить»



12) В открывшемся окне укажите почту fiz.spo@mgpu.ru. Нажмите «Отправить».



13) Перейдите по ссылке <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/microsoft-teams/download-app> и установите на свой ПК программу MS Teams. Авторизуйтесь в программе с Вашими учетными данными (см. Пункт 4). В день проведения вступительного испытания члены экзаменационной комиссии свяжутся с вами для проведения собеседования. График вызова поступающих на собеседование направляется поступающим за сутки до начала проведения устной части экзамена.

Для обеспечения организации вступительных испытаний профессиональной направленности, Университет не позднее чем за двадцать рабочих дней до даты вступительного испытания предоставляет поступающим доступ к информационным сервисам облачного хранения аудио- и видеоматериалов, на время проведения вступительных испытаний.

Поступающий не менее чем за два дня до проведения соответствующего вступительного испытания предоставляет в дистанционной форме запись творческого или профессионального испытания на предоставленный ему облачный диск, согласно инструкции, опубликованной на официальном сайте Университета.

Экзаменационная комиссия оставляет за собой право принять решения об аннулировании работы, в случае обнаружения нарушения процедуры прохождения вступительного испытания, утвержденной программой вступительного испытания.

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.



## **ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ВИДЕОРОЛИКА**

Видеоролик не должен быть более 15 минут.

### **Критерии оценивания:**

Максимальная оценка за экзамен – 60 баллов.

Абитуриент должен продемонстрировать составленный комплекс упражнений по одному из двух (на выбор) заданию, включенному в программу вступительного профессионального испытания и объяснить технику (правильность выполнения) упражнений, дозировку физической нагрузки (количество повторений).

По итогам выполнения задания выставляется оценка «зачтено»/«не зачтено». Максимальная сумма набранных баллов – 60. От 40 до 60 баллов – зачтено. От 0 до 39 – не зачтено. Результаты выполненного задания оцениваются по шести критериям:

1. Техника выполнения упражнений (1-10 баллов);
2. Логичная последовательность упражнений в комплексе (1-10 баллов);
3. Соответствие упражнений содержанию заданий; (1-10 балла);
4. Правильное и понятное объяснение выполнения упражнения; (1-10 балла);
5. Соответствие дозировки упражнений возрастным особенностям занимающегося (1-10 балла);
6. Оригинальность упражнений в комплексе (1-10 балла)

### **Требования к выполнению задания №1 «Комплекс общеразвивающих упражнений»:**

Разработать комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ (разминка перед самостоятельным тренировочным занятием).

Комплекс упражнений должен включать в себя 8-12 упражнений общего воздействия для всех частей тела.

Комплекс ОРУ должен включать следующие виды упражнений: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для всего тела.

Упражнения могут выполняться без предмета или с

использованием предмета (гантели, гимнастическая палка, скакалка, мяч). Данное задание может быть представлено под музыкальное сопровождение.

Разработанный комплекс упражнений записывается на видео. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений абитуриент сопровождает комментариями. Перед началом выполнения задания (комплекса упражнений) абитуриент должен сообщить цель данного комплекса и назвать инвентарь, если он используется.

### **Требования к выполнению задания №2 «Комплекс упражнений для развития отдельных физических качеств»:**

Разработать комплекс упражнений для развития отдельных физических качеств и способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей и др.).

Комплекс упражнений может быть составлен для развития одного или нескольких физических качеств, а также для физических качеств отдельных частей тела или их сочетания. Упражнения могут выполняться без инвентаря или со специальным инвентарем. Комплекс упражнений должен включать в себя 8-12 упражнений.

Разработанный комплекс упражнений записывается на видео. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений абитуриент сопровождает комментариями. Перед началом выполнения упражнений абитуриент должен сообщить цель данного комплекса и назвать инвентарь, если он используется.

#### **Требования к форме одежды:**

При демонстрации комплекса упражнений, абитуриенты должны иметь спортивную форму.

Девушки могут быть одеты в футболки, спортивные комбинезоны, короткие или длинные лосины, спортивные шорты выше коленных суставов.

Юноши могут быть одеты в футболки, гимнастические майки, спортивные комбинезоны, тайтсы, леггинсы, лосины, спортивные шорты с

открытыми коленями. Одежда (футболка, майка) должна облегать туловище. Локтевые и коленные суставы должны быть открыты или одежда должна плотно обтягивать суставы. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, тайтсов, леггинсов, лосин и т.п. Участники испытаний могут выполнять комплекс упражнений в спортивной обуви (кеды, кроссовки, гимнастических тапочки (чешки)).

## **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ**

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. В каких соревнованиях Вы принимали участие?
5. Какие из разделов программы по физической культуре Вы знаете?
6. В какой стране и когда были проведены первые Олимпийские игры?
7. Назовите 4-5 видов спорта из программы Летних олимпийских игр.
8. Назовите 4-5 видов спорта из программы Зимних олимпийских игр.
9. Назовите свои лучшие результаты в тестах: прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре (девушки).
10. Кем вы хотели бы работать после окончания колледжа (учителем физической культуры, инструктором, тренером)?