

**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»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Экзамен проходит в **дистанционной** форме.

Поступающий готовит видеоролик, в котором **лично** демонстрирует самостоятельно составленный комплекс упражнений по одному из трех (на выбор поступающего) заданий:

- 1) Комплекс утренней гимнастики (зарядка);
- 2) Комплекс общеразвивающих упражнений (разминка);
- 3) Комплекс упражнений общей физической подготовки (развитие физических качеств).

Комплекс упражнений должен включать в себя от 8 до 12 упражнений. Подбор упражнений в комплекс зависит от выбранного задания. Выполнение комплекса упражнений абитуриент сопровождает комментариями (объяснением выполнения упражнения). Видеоконтент должен быть представлен в виде целостного ролика, без нарезки.

Подбор упражнений должен осуществляться на основе принципа доступности; в тоже время они должны быть достаточно сложными и разнообразными, равномерно распределяя нагрузку на все звенья тела.

Перед началом выполнения упражнений абитуриент на видео должен сообщить цель данного комплекса и необходимый инвентарь (оборудование).

В кадре должен находиться исключительно 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:**

Продолжительность видеоролика 8-12 минут.

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

Рекомендуемый размер исходя из рекомендуемого качества и длины видео записи 8-12 минут – 1,5 гб.

Рекомендуемый формат видео MP4.

**В начале записи поступающий:**

1) демонстрирует документ, удостоверяющий личность (с которым проходил регистрацию в системе дистанционной подачи документов [pk.mgpu.ru](http://pk.mgpu.ru)) располагая его рядом со своим лицом. 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 «Общая физическая подготовка», направление подготовки (например: 44.03.01 Педагогическое образование), для поступления на которые поступающий проходит данные вступительные испытания;

3) подтверждает ознакомление с данной программой вступительного испытания и «Положением о проведении вступительных испытаний, проводимых с использованием дистанционных технологий, при приеме в Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» для обучения по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2022-2023 учебный год»

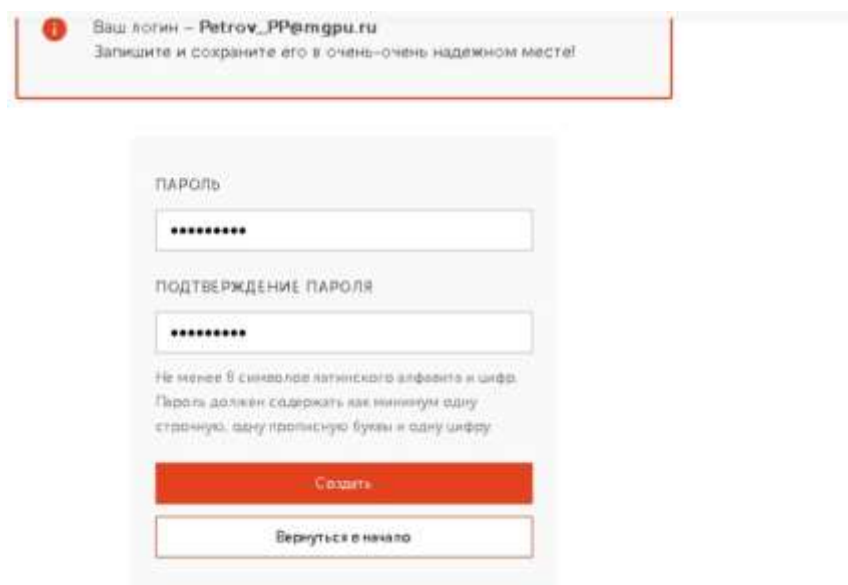
## Инструкция по предоставлению материалов:

1) Пройдите регистрацию и подайте заявление на программу «Технологии физического развития» и (или) «Физическая реабилитация» в системе дистанционной подачи документов **pk.mgpru.ru**

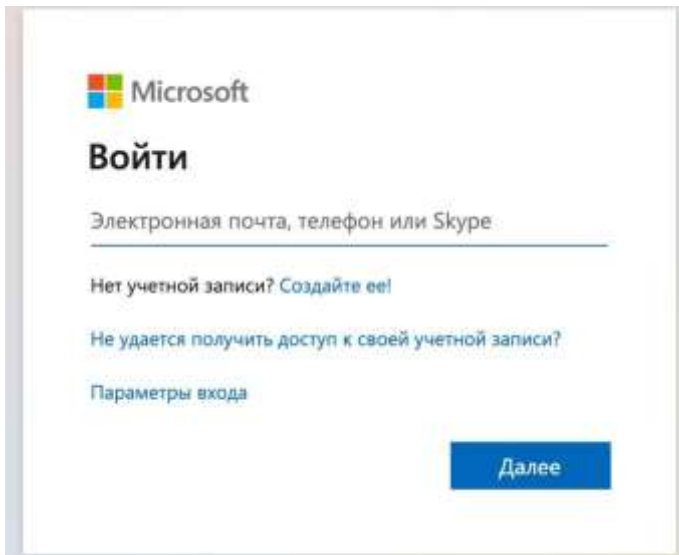
2) Дождитесь статуса «Принято» по поданному заявлению

3) После получения статуса «Принято» для Вас будет создана единая учетная запись МГПУ

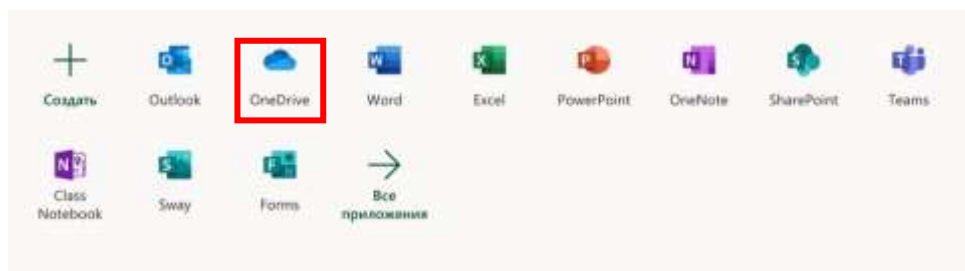
4) В процессе создания учетной записи, для Вас автоматически будут сформированы единые учетные данные для информационных сервисов МГПУ, доступных абитуриенту. В процессе регистрации в сервисе подачи документов **pk.mgpru.ru** Вы увидите поля «Логин» и «Пароль». Логин будет сформирован автоматически. Запомните указанный логин и самостоятельно сформируйте себе пароль.



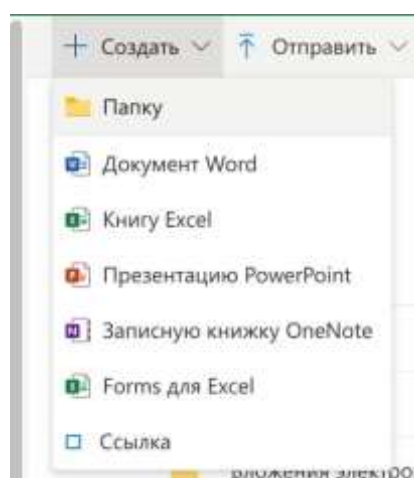
5) Перейдите на сайт <https://www.office.com/>, нажмите «Вход» и авторизуйтесь в системе Microsoft с помощью автоматически сформированного логина (имеющего префикс @mgpru.ru) и пароля.



6) После авторизации для Вас откроется следующее окно

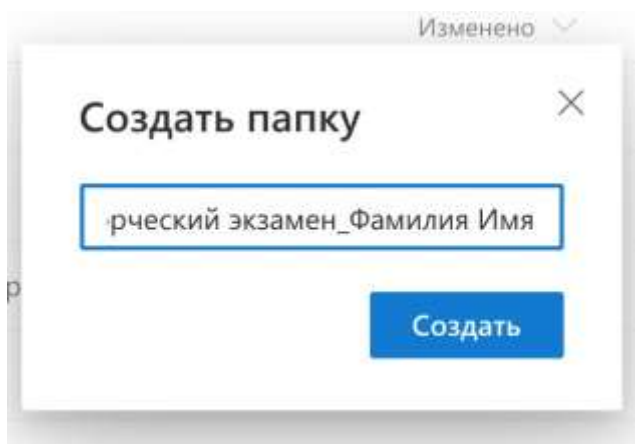


7) Выберите OneDrive и нажмите на него

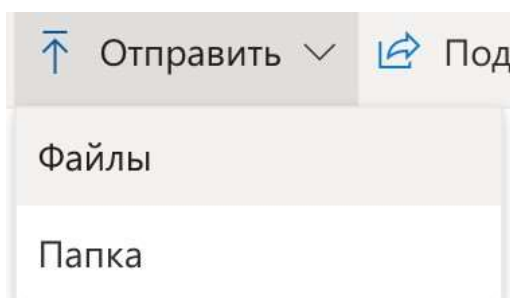


8) Нажмите «Создать» -> «Панку». Дайте папке имя согласно шаблону

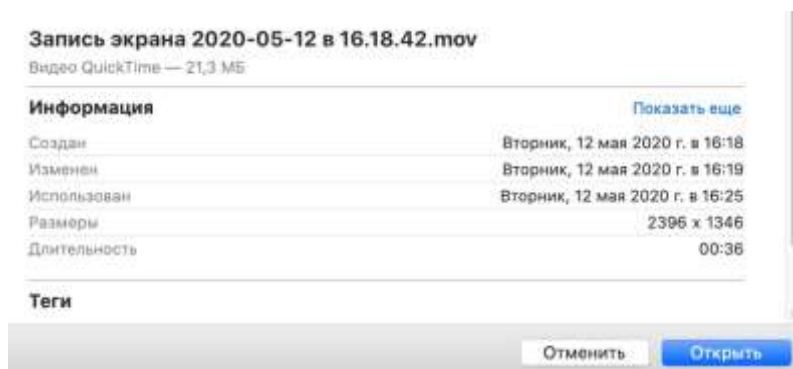
«Название экзамена\_Фамилия Имя\_номер заявления» (пример: Общая физическая подготовка\_Иванов Иван\_0158 ИЕСТ\_ФИЗБ\_ТС\_Д\_4\_22) и нажмите «Создать»



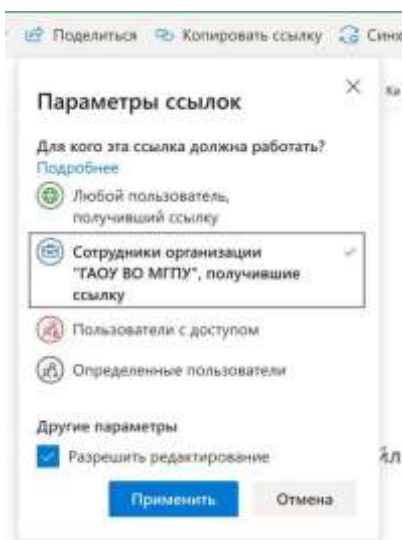
9) В данную папку загрузите отснятое Вами видео. Для этого нажмите «Отправить» -> «Файлы»



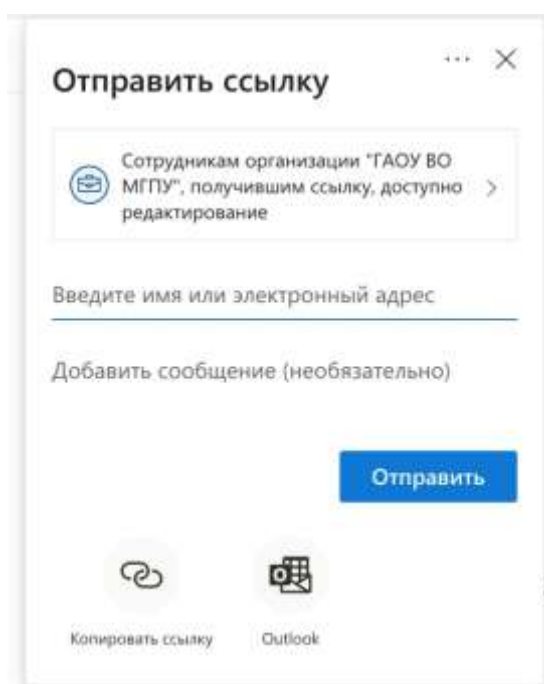
10) Выберите видео с диска на вашем компьютере и нажмите «Открыть»



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



12) В открывшемся окне укажите почту [ofp.iest@mgpu.ru](mailto:ofp.iest@mgpu.ru) . Нажмите «Отправить».



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 и

«Положением о проведении вступительных испытаний, проводимых с использованием дистанционных технологий, при приеме в Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет» для обучения по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2022-2023 учебный год.»



## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

При демонстрации комплекса упражнений абитуриенты должны иметь спортивную форму.

Девушки могут быть одеты в футболки, купальники, 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)).

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

Абитуриент допускается к сдаче вступительного испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность, для возможности верификации личности.

Требования к выполнению заданий описаны в данной программе, а также могут быть размещены в формате видеофайлов с практическими примерами выполнения испытаний.

Перед испытаниями абитуриент должен провести самостоятельную разминку до 15 минут.

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.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Абитуриент должен продемонстрировать составленный комплекс упражнений по одному из трех (на выбор) заданию, включенному в программу вступительного испытания «Общая физическая подготовка» и объяснить технику (правильность выполнения) выполнения упражнений, дозировку физической нагрузки (количество повторений). Возраст абитуриента не учитывается.

Выполнение задания оценивается по 100 балльной системе. Максимальная сумма баллов за вступительное испытание профессиональной направленности составляет 100 баллов, минимальная - 45 баллов. Результаты выполненного задания оцениваются по шести критериям:

- 1) Техника выполнения упражнений;
- 2) Правильная последовательность упражнений в комплексе;
- 3) Соответствие комплекса упражнений заявленной цели;
- 4) Понятное объяснение выполнения упражнения;
- 5) Адекватная дозировка физической нагрузки: количество повторений (время) выполнения каждого упражнения;
- 6) Креативность и оригинальность комплекса упражнений.

Результаты по шести критериям суммируются в итоговый балл вступительного испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка». Оценки ниже 45 баллов считаются неудовлетворительными. Возраст абитуриента не учитывается.

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

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

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

#### **Виды заданий:**

- I.** Комплекс утренней гимнастики (зарядка);
- II.** Комплекс общеразвивающих упражнений (разминка);
- III.** Комплекс упражнений общей физической подготовки (развитие физических качеств).

Абитуриенты самостоятельно выбирают одно из трех (на выбор) задание.

## ВИДЫ ЗАДАНИЙ

### **Требование к выполнению задания № I «Комплекс утренней гимнастики (зарядка)»**

Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики (УГ) (зарядки). Комплекс упражнений должен включать в себя 8-10-12 упражнений для всех звеньев тела, чередуя легкие и относительно трудные (но без больших напряжений).

В комплекс УГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Упражнения могут выполняться без инвентаря (специального или общедоступного оборудования) или с использованием отягощений, инвентаря или оборудования. Данное задание может быть представлено под музыкальное сопровождение.

Разработанный комплекс упражнений записывается на видео. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений абитуриент сопровождает комментариями. Перед началом выполнения упражнений абитуриент должен сообщить цель данного комплекса и необходимый инвентарь (оборудование).

## **Требование к выполнению задания № II «Комплекс общеразвивающих упражнений (разминка)»**

Разработать комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ (разминка перед самостоятельным тренировочным занятием). Комплекс упражнений должен включать в себя 8-10-12 упражнений для всех звеньев тела, чередуя легкие и относительно трудные упражнения.

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетание, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. ОРУ направлены на подготовку организма занимающегося к предстоящей деятельности – физической активности.

Комплекс ОРУ (разминка) 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 инвентаря (специального или общедоступного оборудования) или с использованием отягощений, инвентаря или оборудования. 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 необходимое оборудование.

### **Требование к выполнению задания № III «Комплекс упражнений общей физической подготовки (развитие физических качеств)»**

Разработать комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития отдельных физических качеств и способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, двигательного-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 (специального или общедоступного оборудования) или с использованием отягощений, инвентаря или оборудования.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами: 1) подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса; 2) упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающегося (воздействовали и обеспечивали развитие выбранного физического (физических) качеств); 3) упражнения должны быть доступными, т. е. соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности абитуриента.

Данное задание может быть представлено в виде комплекса упражнений танцевальной тренировки.

Разработанный комплекс упражнений записывается на видео. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений абитуриент сопровождает комментариями. Перед началом выполнения упражнений абитуриент должен сообщить цель данного комплекса и необходимое оборудование.

## **Критерии оценок вступительного экзамена по общей физической подготовке**

1. Техника выполнения упражнений (1-30 баллов);
2. Правильная последовательность упражнений в комплексе (1-15 баллов);
3. Соответствие комплекса упражнений заявленной цели (1-15 балла);
4. Понятное объяснение выполнения упражнения (1-15 балла);
5. Адекватная дозировка физической нагрузки: количество повторений (время) выполнения каждого упражнения (1-15 балла);
6. Креативность и оригинальность комплекса упражнений (1-10 балла).