

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ М. Е. ВСЕВЬЕВА»**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**  
**(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА)**

*программа, критерии оценивания результатов, правила проведения  
вступительного испытания*

**САРАНСК 2022**

## ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание по физической культуре в 2023 году проводится в форме профессионального испытания, включающего сдачу нормативов по легкой атлетике и гимнастике.

### ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Цель профессионального испытания по физической культуре – проверить уровень знаний, умений и навыков абитуриентов по физической культуре и выяснить, в какой степени они готовы усвоить программу, целью которой является готовность осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям ФГОС ВО.

Программные требования к профессиональному испытанию по физической культуре построены на положениях ФГОС среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), его содержание учитывает возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры МГПУ, сдают практическое профессиональное испытание по дисциплине «Физическая культура».

Профессиональное испытание по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости.

Нормативы вступительных испытаний **для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов** сдаются строго индивидуально на основе нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных Приказом № 90 Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## Содержание программы

На профессиональном испытании по физической культуре абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах многоборья (бег 1000 м, бег 100 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами);

- в гимнастических видах многоборья (выполнить опорный прыжок на гимнастическом снаряде);

- силовое упражнение (мужчины – подтягивание из виса на высокой перекладине, женщины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу); одно упражнение по выбору – акробатические упражнения или упражнения на параллельных брусьях (мужчины) и акробатические упражнения или упражнения на низкой перекладине (женщины).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Профессиональное испытание (легкая атлетика, гимнастика) максимально оценивается в **100 баллов**.

Каждый этап профессионального испытания оценивается по шкале максимально в **50 баллов**:

Наименование	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ		ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ	
	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
1000 метров	20	20		
100 метров	15	15		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	15	15		
Подтягивание из виса на высокой перекладине			20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90°).				20
Опорный прыжок			20	20
по выбору: - акробатические упражнения или - брусья параллельные			10	10
<b>Максимальный балл</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ**  
**1000 метров**

Балл	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	17-29 лет	от 30 лет	17-29 лет	от 30 лет
	Результат	Результат	Результат	Результат
20	3.00,0	3.10,0	3.40,0	3.50,0
19	3.02,0	3.12,0	3.42,0	3.53,0
18	3.04,0	3.14,0	3.44,0	3.56,0
17	3.05,0	3.16,0	3.46,0	3.59,0
16	3.06,0	3.18,0	3.48,0	4.02,0
15	3.07,0	3.20,0	3.50,0	4.05,0
14	3.08,0	3.22,0	3.52,0	4.08,0
13	3.09,0	3.24,0	3.54,0	4.12,0
12	3.10,0	3.26,0	3.56,0	4.16,0
11	3.13,0	3.28,0	3.58,0	4.20,0
10	3.15,0	3.30,0	4.00,0	4.24,0
9	3.18,0	3.35,0	4.04,0	4.28,0
8	3.22,0	3.40,0	4.08,0	4.32,0
7	3.26,0	3.45,0	4.12,0	4.36,0
6	3.30,0	3.50,0	4.16,0	4.40,0
5	3.36,0	3.56,0	4.20,0	4.45,0
4	4.42,0	4.02,0	4.26,0	4.50,0
3	4.48,0	4.08,0	4.32,0	4.56,0
2	4.54,0	4.14,0	4.38,0	5.03,0
1	4.00,0	4.20,0	4.45,0	5.10,0

## 100 метров

Балл	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	17-29 лет	от 30 лет	17-29 лет	от 30 лет
	Результат	Результат	Результат	Результат
15	12.6	13.2	14.8	15.3
14	12.7	13.3	14.9	15.4
13	12.8	13.4	15.0	15.5
12	12.9	13.5	15.1	15.6
11	13.0	13.6	15.2	15.7
10	13.2	13.8	15.4	16.0
9	13.4	14.0	15.6	16.3
8	13.6	14.2	15.8	16.6
7	13.8	14.4	16.0	16.9
6	14.0	14.6	16.3	17.2
5	14.2	14.8	16.6	17.5
4	14.4	15.0	16.9	17.8
3	14.6	15.2	17.2	18.0
2	14.9	15.5	17.6	18.3
1	15.2	15.8	18.0	18.6

## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Баллы	Мужчины		Женщины	
	Результат		Результат	
	17-29лет	от 30 лет	17-29лет	от 30 лет
15	2,50	2,20	2,00	1,70
14	2,45	2,15	1,95	1,65
13	2,40	2,10	1,90	1,60
12	2,35	2,05	1,85	1,55
11	2,30	2,00	1,80	1,50
10	2,25	1,95	1,75	1,45
9	2,20	1,90	1,70	1,40
8	2,15	1,85	1,65	1,35
7	2,10	1,80	1,60	1,30
6	2,05	1,75	1,55	1,25
5	2,00	1,70	1,50	1,20
4	1,95	1,65	1,45	1,15
3	1,90	1,60	1,40	1,10
2	1,85	1,55	1,35	1,05
1	1,80	1,50	1,30	1,00

**Примечание:** в прыжках в длину с места толчком двумя ногами дается три финальные попытки.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ

(Мужчины)

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Баллы	Количество раз
20	12
18	11
16	10
14	9
12	8
10	7
8	6
6	5
4	4
2	3 и меньше

(Женщины)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук не менее 90°).

Баллы	Количество раз
20	15
18	14
16	13
14	12
12	11
10	10
8	9
6	8
4	7
2	6 и меньше

### Опорный прыжок

(Мужчины)

1. Опорный прыжок через гимнастического «коня» в ширину (высота 120 см) способом «согнув ноги».

**Техника выполнения:**

Разбег, толчок о гимнастический мостик двумя ногами – 1.0

**1 фаза:**

– первая фаза полета над конем, с замахом ногами назад не ниже 30 градусов; – 3.0

– касание руками о снаряд, ноги вместе, согнуты в коленях; – 1.0

**2 фаза:**

– во второй фазе прыжка толчок руками о снаряд, разогнуться в тазобедренном суставе, поднять плечи и выпрямить спину, руки в стороны; – 3.0

– приземлиться на полусогнутые ноги, удержать равновесие, выпрямиться, руки вверх. – 2.0

**Итого – 10**

**(Женщины)**

2. Опорный прыжок. Гимнастический «козел» в ширину (высота 115 см) (женщины).

**Техника выполнения:**

Разбег, толчок о гимнастический мостик двумя ногами. –1.0

**1 фаза:**

– первая фаза полета над снарядом, с замахом ногами назад не ниже

20-30 градусов; – 3.0

– касание руками о снаряд, ноги врозь, в коленях не сгибать; – 1.0

**2 фаза:**

– во второй фазе прыжка толчок руками о снаряд, разогнуться в тазобедренных суставах, поднять плечи и выпрямить спину, руки вверх; – 3.0

– приземлиться на полусогнутые ноги, удержать равновесие, выпрямиться, руки вверх. – 2.0

**Итого – 10**

**Примечание:** каждый выполненный элемент в опорном прыжке оценивается оценкой, сумма которых затем переводится в баллы согласно представленной ниже таблице критериев.

**Критерий оценки опорного прыжка в баллах**

(мужчины, женщины)

Оценка	Баллы
10 – 9.8	20
9.7 – 9.5	19
9.4 – 9.2	18
9.1 – 8.9	17
8.8 – 8.6	16
8.5 – 8.3	15
8.2 – 8.0	14
7.9 – 7.6	13
7.5 – 7.2	12
7.1 – 6.9	11
6.8 – 6.6	10
6.5 – 6.3	9
6.2 – 6.0	8
5.9 – 5.7	7
5.6 – 5.4	6
5.3 – 5.1	5
5.0 – 4.8	4
4.7 – 4.5	3
4.4 – 4.2	2
4.1 – 4.0	1

## Акробатические упражнения (по выбору) (Мужчины)

Элемент	Оценка
И. п. – полуприсед с наклоном, руки назад;	0.5
– с прыжка кувырок вперед в группировке в упор присев;	1.5
– стойка на голове и руках (держать);	3.0
– опускание в упор присев;	0.5
– встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;	0.5
– переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны и приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;	3.0
– кувырок вперед в группировке в упор присев прыжок вверх прогнувшись, и.п.	1.0
<b>Итого</b>	<b>10</b>

## (Женщины)

Элемент	Оценка
И. п. – основная стойка;	–
– равновесие «ласточка» на правой (левой), руки в стороны;	1.0
– выпрямиться, правую (левую) вперед, руки вверх и переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь и приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;	2.5
– полуприсед с наклоном, руки назад и кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно;	1.0
– поворот на 180 градусов кругом в упор присев;	0.5
– кувырок назад в упор присев;	1.0
– перекатом назад лечь на спину, руки вверх (относительно туловища)	0.5
– «мост»;	2.0
– встать с моста поворотом налево (направо) на 180 градусов в упор присев;	1.0
– прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны, и. п.	0.5
<b>Итого</b>	<b>10</b>

## Брусья параллельные (по выбору) (мужчины)

Элементы	Оценка
– из размахивания в упоре на руках, подъем на махе назад;	2.0
– сдерживая мах вперед, упор углом;	2.0
– сед ноги врозь;	0.5
– кувырок вперед в сед ноги врозь;	2.0
– перемах вовнутрь и мах назад;	1.0
– соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь	3.0
<b>Итого</b>	<b>10</b>



## Перекладина низкая (по выбору) (женщины)

Элементы	Оценка
– махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;	4.0
– отмах назад;	1.0
– оборот назад в упоре;	3.0
– соскок махом назад	2.0
<b>Итого</b>	<b>10</b>

**Примечание:** каждый выполненный элемент в упражнениях по выбору (акробатические упражнения, параллельные брусья, низкая перекладина) оценивается оценкой; сумма данных оценок затем переводится в баллы согласно представленной ниже таблице критериев.

## Критерий оценки упражнений по выбору в баллах (мужчины, женщины)

Оценка	Баллы
10 – 9.6	<b>10</b>
9.5 – 9.1	<b>9</b>
9.0 – 8.4	<b>8</b>
8.3 – 7.8	<b>7</b>
7.7 – 7.2	<b>6</b>
7.1 – 6.6	<b>5</b>
6.5 – 6.0	<b>4</b>
5.9 – 5.4	<b>3</b>
5.3 – 4.7	<b>2</b>
4.6 – 4.0	<b>1</b>

**Примечание:** Общие ошибки, которые возникают из-за неправильной техники и могут быть допущены на всех снарядах, – это:

- *мелкие ошибки (снижение оценок от 0,1 до 0,2 балла),*
- *средние ошибки (от 0,3 до 0,4 балла),*
- *грубые ошибки (от 0,5 до 1,0 балла).*

За падение со снаряда и при соскоках на всех снарядах действуют следующие общепринятые положения снижения оценок:

- *падение со снаряда – 0,5 балла;*
- *падение при соскоках – 0,5 балла;*
- *лишние шаги, подскоки – 0,1 до 0,2 балла;*
- *падение на колени – 0,5 балла;*
- *падение на спину – 0,5 балла;*
- *легкое касание одной или двумя руками при приземлении – 0,3 балла;*
- *падение на снаряд – 0,5 балла;*
- *падение в конце упражнения и отсутствие соскока – 0,5 балла.*

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **1. Метание теннисного мяча**

**А. (в т. ч. из положения сидя в коляске) (м), 17-29 лет.**

<b>Баллы</b>	<b>Количество раз</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
	<b>17-29 лет</b>	<b>17-29 лет</b>
<b>30</b>	17	11
<b>26</b>	15	9
<b>21</b>	13	8
<b>17</b>	11	7
<b>12</b>	9	6
<b>8</b>	7	5
<b>4</b>	5	4
<b>2</b>	3	3

**Б. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), от 30 лет**

<b>Баллы</b>	<b>Количество раз</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
	<b>от 30 лет</b>	<b>от 30 лет</b>
<b>30</b>	8	8
<b>26</b>	7	7
<b>21</b>	6	6
<b>17</b>	5	5
<b>12</b>	4	4
<b>8</b>	3	3
<b>4</b>	2	2
<b>2</b>	1	1

2. Удержание набивного мяча 1 кг на вытянутых руках (с).

Баллы	Количество раз			
	Мужчины		Женщины	
	17-29 лет	от 30 лет	17-29 лет	от 30 лет
<b>30</b>	60	57	45	42
<b>26</b>	55	52	40	37
<b>22</b>	50	47	35	33
<b>18</b>	45	42	30	27
<b>16</b>	40	37	25	22
<b>12</b>	35	32	20	18
<b>10</b>	30	27	15	12
<b>7</b>	25	22	12	9
<b>5</b>	15	12	8	5
<b>3</b>	5	2	5	2

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж) / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен)

Баллы	Количество раз			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	17-29 лет	от 30 лет	17-29 лет	от 30 лет
<b>30</b>	10	9	14	11
<b>26</b>	9	8	13	10
<b>22</b>	8	7	12	9
<b>18</b>	7	6	11	8
<b>16</b>	6	5	10	7
<b>12</b>	5	4	8	6
<b>10</b>	4	3	6	5
<b>7</b>	3	2	4	3
<b>5</b>	2	1	2	2
<b>3</b>	1	1	1	1

**Требования к выполнению заданий и критерии оценки** в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим на очную и заочную формы обучения.

Лица, успешно прошедшие профессиональное испытание, но не набравшие достаточного количества баллов для прохождения по конкурсу на места, определенные контрольными цифрами приёма, могут участвовать в конкурсе на места сверх контрольных цифр приёма на условиях договора о полном возмещении затрат на обучение.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Профессиональное испытание по физической культуре проводится в два дня. Каждый вид спортивного многоборья проводится в отдельный день в следующей последовательности – гимнастика, легкая атлетика.

Перед профессиональным испытанием по физической культуре (накануне) на факультете физической культуры проводится консультация (для желающих попробовать выполнить виды контрольных упражнений гимнастического многоборья необходимо при себе иметь спортивную форму и сменную обувь).

Начало профессионального испытания – с 9.00. Все абитуриенты перед вступительным испытанием распределяются по группам (ориентировочно 5 групп), для каждой из которых назначается время сдачи того или иного вида спортивного многоборья. Номер группы и время прибытия на вступительное испытание доводится на консультации и вывешивается на факультете физической культуры, на информационном стенде не позднее, чем за день до первого вида многоборья.

Профессиональное испытание по гимнастике организуется и проводится в гимнастическом и спортивном залах факультета физической культуры, по легкой атлетике – на стадионе МГПУ СК «Олимпийский» (зоны для разминки, беговые дорожки, сектора для прыжков в длину с места).

Абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

Во время проведения профессионального испытания испытуемые должны соблюдать следующие правила поведения:

- явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
- предъявить экзаменационный лист по прибытии к месту проведения вступительного испытания;
- соблюдать тишину;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (снаряды, инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов отведенных зон, предназначенных для выполнения нормативов, которые установлены приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с профессионального испытания с проставлением нулевой оценки за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт.

На профессиональных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** абитуриент допускается до сдачи профессионального испытания по физической культуре только при наличии **ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ЛИСТА** (выдается при сдаче документов в приемную комиссию вуза).

В случае опоздания на профессиональное испытание абитуриент должен предупредить членов комиссии по приему профессионального испытания по физической культуре о причинах задержки. Абитуриенты, не явившиеся на профессиональное испытание (по любому виду спортивного многоборья) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса. Повторное участие в соответствующем профессиональном испытании не разрешается.

Если абитуриент не смог явиться на профессиональное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа и личного заявления, приемная комиссия рассматривает возможность пересдачи того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или профессионального испытания в целом), но не позднее сроков проведения профессионального испытания по физической культуре.