

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья

Абитуриенты с ограниченными возможностями здоровья, поступающие в институт физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена, сдают два вступительных испытания профессиональной направленности:

- легкая атлетика (общая физическая подготовка);
- гимнастика (общая физическая подготовка).

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).

В соответствии с Приказом №90, программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана с учётом индивидуальных особенностей абитуриентов. Абитуриенты имеют право выбирать в каждом вступительном испытании одно упражнение из двух представленных, как в легкой атлетике, так и в гимнастике.

Каждое вступительное испытание профессиональной направленности оценивается из **100 баллов**. Таким образом, вступительное испытание профессиональной направленности для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья, по адаптивной физической культуре, оценивается двумя упражнениями: 1) Легкая атлетика (по выбору абитуриента, одно профессиональное испытание из двух представленных – 100 баллов; 2) Гимнастика (по выбору абитуриента, одно профессиональное испытание из двух представленных – 100 баллов). Максимальная сумма баллов по двум вступительным испытаниям профессиональной направленности составляет – 200 баллов.

Содержание экзамена и оценка его результатов (баллы) учитывают возраст абитуриентов (до 30 лет, 30 лет и старше) и отражают требования к их уровню физической подготовленности.

Вступительное испытание проводится в форме обмена файлами с применением дистанционных образовательных технологий.

Для прохождения вступительного (профессионального) испытания поступающий обязан, руководствуясь информацией в личном кабинете абитуриента, размещать видеоматериалы, позволяющие оценить уровень физической подготовленности.

Профессиональные испытания: «Легкая атлетика (ОФП)», «Гимнастика (ОФП)». Абитуриент знакомится с требованиями к выполнению контрольных упражнений и выполняет их в назначенный срок, согласно расписанию вступительного (профессионального) испытания. Выполнение упражнений абитуриент записывает на видео и загружает видеоматериалы в виде файлов в облачное хранилище, после чего размещает ссылку на облачный ресурс в электронной информационно-образовательной среде РГПУ им. А. И. Герцена, руководствуясь информацией в личном кабинете абитуриента. Представленные видеофайлы оцениваются членами предметной комиссии.

Как пройти идентификацию личности: перед записью выполнения упражнения, абитуриент должен на видеокамеру представиться, назвать Фамилию, Имя, Отчество и показать свой паспорт, чтобы члены предметной комиссии могли сравнить фотографию в паспорте с лицом абитуриента и убедиться в том, что это он. Сразу после представления, абитуриент начинает выполнение упражнения согласно разработанным ниже требованиям с

фиксацией его на видеокамеру. После окончания выполнения упражнения, абитуриент встает и поворачивается лицом к камере.

Приёмная комиссия устанавливает дни, в течение которых абитуриент должен выполнить и разместить видеофайлы с контрольными упражнениями в электронной информационно-образовательной среде РГПУ им. А. И Герцена.

Видеоматериал должен быть подлинным, не подвергаться внутрикадровому или межкадровому монтажу. Если установлен факт фальсификации, то материал не принимается.

Видеоматериал необходимо представить в цифровом виде. Запись может быть зафиксирована при помощи камер мобильного телефона, любительской и профессиональной аппаратуры.

Технические требования к видеоматериалам:

- минимальное разрешение видео - HD 720p (1280x720);
- максимальное разрешение видео - Full HD 1080p (1920x1080);
- частота кадров - FPS (25/30 Hz);
- соотношение сторон - 16:9;
- каждый видеоролик должен быть представлен в виде одного файла;
- видеокодеки - H.264;
- видеоформат - MPEG-4, MOV;
- размер - не более 300 МВ;
- звук - допускается только один звуковой поток в файле (внешние звуковые дорожки не допускаются).

Общие требования к видеосъёмке:

1 Перед проведением каждого упражнения, абитуриенту необходимо на видеокамеру, подтвердить свою личность, демонстрируя страницу паспорта с фотографией не менее 3 секунд неподвижно. Представиться: назвать фамилию, имя, отчество.

2 Объект съёмки должен всегда быть в фокусе.

3 Процесс представления абитуриента и выполнения им упражнения необходимо снимать единым видеофайлом. Каждое упражнение необходимо снять отдельным файлом непрерывно. Всего должно быть 2 файла.

4 Видео должно быть корректно экспонировано (не должно быть темным или пересвеченным), лицо в кадре должно быть узнаваемым. Для этого перед съёмкой необходимо зафиксировать экспозицию.

5 Видеоматериал не должен перекрываться никакой графикой, титрами или другими видеоизображениями.

6 Звук и видео должны быть без пауз и резких переходов. Следует избегать закадровых комментариев, разговоров, обсуждений или других звуков, не относящихся непосредственно к сцене или предмету съёмки.

7 В кадре не должно быть логотипов, торговых марок, запатентованных элементов дизайна, предметов искусства, номеров автомобилей, пластиковых карточек, рекламных плакатов и др. приватной информации.

Требование к форме одежды: участник выполняет упражнения в спортивной форме: шорты, футболка с коротким рукавом, кроссовки). Запрещается: одежда, закрывающая локти и колени (широкие длинные штаны, не заправленная футболка).

Общие требования к демонстрации упражнения в видеоролике: При выполнении контрольных упражнений с систематическими ошибками оценка результата выполнения снижается в зависимости от величины и количества ошибок на 1, 2 или 3 градации.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Упражнение №1. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой

Упражнение «Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой» выполняется на максимальное количество раз за 1 минуту (рис.1).

Ссылка на видео: https://vk.com/video-200722450_456239051

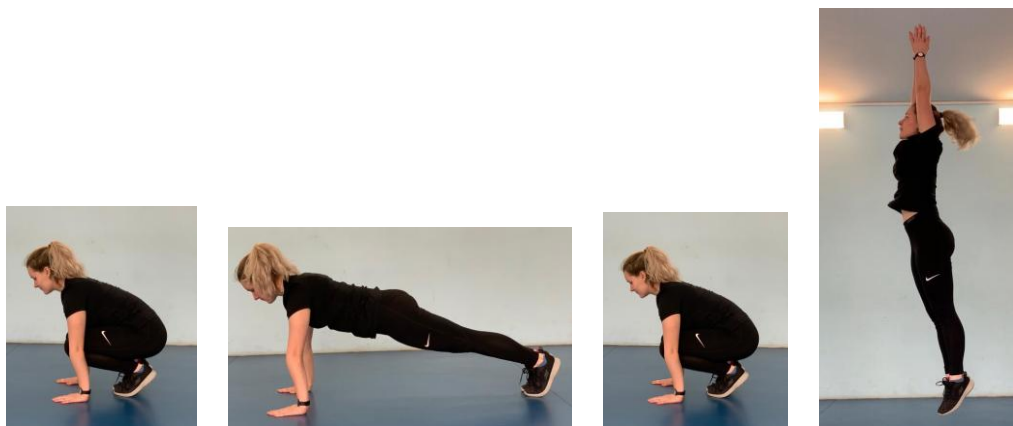


Рис. 1.

Требования к видеосъемке: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника можно было снимать во весь рост.

Упражнение выполняется из исходного положения (И.П.) – основная стойка (О.С.)
Выполняется – упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой на количество раз за одну минуту.

Техника выполнения: по команде, внимание-МАРШ! включается секундомер, абитуриент выполняет упор присев (прямые руки упираются в пол, на уровне плеч, ладонями вперёд, ноги согнуты-вместе), толчком двух ног принимает упор лёжа (голова, туловище, таз, пятки на одной линии), толчком ног возвращается в упор присев, выполняет прыжок вверх, делая хлопок над головой, и далее после приземления на ноги – снова упор присев, упор лёжа и т.д. Продолжать выполнение упражнения 1 минуту, до команды – СТОЙ!

Примечание: засчитывается, только полностью выполненный цикл комбинированного упражнения.

Ошибки, при выполнении упражнения:

- 1) Нарушение требований к И.П.:
 - камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;
 - перед началом выполнения упражнения не принята - О.С.
- 2) нарушение техники выполнения испытания (при каждом нарушении техники выполнения упражнения не засчитывается один раз (цикл одного двигательного действия):
 - неправильная последовательность выполнения упражнения;
 - прогибание или сгибание туловища в упоре лёжа;
 - сгибание ног в упоре лёжа;
 - нет толчка ногами перед выполнением упора лёжа или после него;
 - нет отрыва от пола, при выпрыгивании вверх;
 - нет хлопка руками над головой.

Оценка результатов в упражнении: упор присев, упор лёжа, упор присев, прыжок вверх с хлопком над головой (количество раз за 1 мин)

Пол	Возраст	Баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
М	до 30 лет	8	9	11	14	17	20	23	26	29	32
Ж		7	8	9	12	15	18	21	24	27	30
М	30 и старше	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Ж		5	6	8	10	12	14	16	18	20	22

**Упражнение №2.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине,
руки за головой в замок**

Упражнение «Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой в замок» выполняется на максимальное количество раз за 1 минуту (рис. 2).

Ссылка на видео: https://vk.com/video-200722450_456239039



Рис. 2.

Требования к видеосъемке: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника можно было снимать во весь рост, высота расположения камеры от пола – 50-60 см.

Техника выполнения: упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине (на гимнастическом коврике) руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. По команде, внимание-МАРШ! включается секундомер, абитуриент начинает выполнять упражнение, при этом локтями касается бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П., и выполняет максимальное количество раз за 1 минуту, до команды – СТОЙ! Засчитывается количество правильно выполненных раз.

В ходе испытания (теста) партнёр, удерживает ноги абитуриента за ступни и (или) голени под прямым углом. Удержание ног может осуществляться в специальном пазе спортивного снаряда (край мебели), самостоятельно.

Примечания: Засчитывается число циклов упражнения, выполненных без ошибок, т.е. с касанием локтями бедер (колен) и касанием лопатками гимнастического ковра.

Ошибки, при выполнении упражнения:

- 1) нарушение требований к И.П.:
 - камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;
 - нет прямого угла в коленных суставах;
 - руки не сцеплены в «замок».
- 2) нарушение техники выполнения испытания (при каждом нарушении техники выполнения упражнения не засчитывается один раз (цикл одного двигательного действия):
 - отсутствие касания локтями бедер (коленей);
 - отсутствие касания лопатками мата;
 - размыкание пальцев рук «из замка»;
 - изменение прямого угла согнутых ног.

**Оценка результатов в упражнении: поднятие туловища из положения лежа на спине,
руки за головой в замок**

Пол	Возраст	Баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
М	до 30 лет	30	32	34	36	40	44	48	52	56	60
Ж		25	27	29	31	35	39	43	47	51	55
М	30	23	25	27	29	33	37	41	45	49	53
Ж	и старше	15	17	19	21	25	29	33	37	41	45

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ГИМНАСТИКА»**

**Упражнение № 3.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (рис. 3, на количество раз).

Ссылка на видео: https://vk.com/video-200722450_456239045



Рис. 3.

Требования к видеосъемке: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника можно было снимать во весь рост, высота расположения камеры от пола – 50-60 см.

Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища. Голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы (на расстоянии не более ширины стопы) на полу без опоры (т.е. не упираются в стену или другой стопор).

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибать руки следует до положения – плечи, ниже локтевого сустава, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при выполнении упражнения:

1) Нарушение требований к форме одежды: футболка или другая одежда с длинным рукавом, не заправленная.

2) Нарушение требований к И.П.:

- камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;

- положение ног и рук не соответствует требованиям к И.П. (например, ноги широко врозь, «нога на ногу», руки – шире уровня плеч);

- голова, плечи, туловище и ноги не составляют прямую линию.

3) Нарушение техники выполнения испытания: -

- отсутствие фиксации (0,5 секунд) в исходном положении;

- касание бёдрами или грудью пола или задержка внизу более 1 с.;

- сгибание или прогибание туловища во время выполнения движения;

- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук;
- резкие движения (рывки) руками, головой, туловищем;
- три паузы более 3 секунд между циклами отжимания, или пауз в сумме более 9 секунд, после чего фиксируется установленный на данный момент результат.
- угол сгибания в локтевых суставах – тупой (больше 90°);
- плечи при опускании остаются выше уровня плеч;
- превышение допустимого угла разведения локтей (более 45°).

Оценка результатов в упражнении: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Пол	Возраст	Баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
М	До 30 лет	6	8	13	18	23	28	33	38	43	48
Ж		3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
М	30 и старше	6	8	10	14	18	22	26	30	34	38
Ж		3	4	5	6	7	9	11	13	15	17

Упражнение №4. Наклон

Упражнение «Наклон» (рис. 4).

Ссылка на видео: https://vk.com/video-200722450_456239035

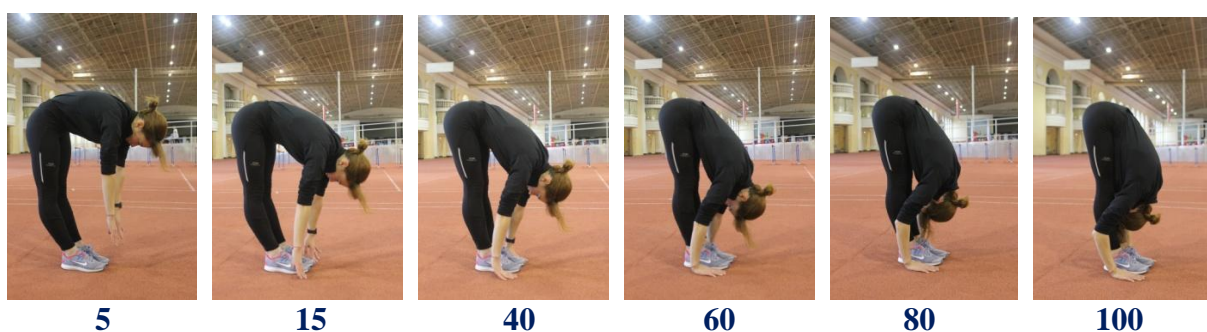


Рис. 4. Оценка качества выполнения упражнения – наклон (в баллах).

Требования к видеосъемке: камера располагается сбоку, на таком расстоянии, чтобы участника было видно во весь рост, высота расположения камеры от пола – 70 см.

Техника выполнения: наклон выполняется из И.П. – стойка с сомкнутыми ступнями, стоя на полу. При наклоне, ноги выпрямлены в коленях.

При выполнении испытания *поступающий* выполняет наклон вперед, при этом туловище нужно максимально прижать к бёдрам и зафиксировать положение в течение 3 секунд. При наклоне учитывается расстояние между грудью и передней поверхностью бедра, руки при этом ладонями касаются пола, локти разрешается согнуть, не закрывая коленей. Максимальный результат засчитывается касанием грудью передней поверхности бедра. Промежуточные результаты определяются путём сравнения с трафаретными изображениями (рисунок 3).

Ошибки, при выполнении упражнения:

1) Нарушение требований к форме одежды: длинные широкие шорты ниже колена, широкие штаны, не заправленная футболка.

2) Нарушение требований к И.П.:

- камера расположена с нарушением требований к видеосъемке;
- в И.П. – пятки и носки не сомкнуты;

3) нарушение техники выполнения испытания:

- сгибание ног в коленях;

- выполняются пружинящие движения туловищем, нет фиксации результата в течение 3 секунд;
- руки закрывают колени от видеокамеры;
- при выполнении упражнения *поступающий* теряет равновесие;
- захват голени руками.