

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ИСПЫТАНИЯ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОФП)»**

**для поступающих на 1-й курс по результатам вступительных испытаний,  
проводимых университетом самостоятельно**

#### **Порядок проведения профессионального испытания**

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

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

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.

Итоговые результаты уровня физической подготовленности, полученные абитуриентами, представляют собой сумму баллов вступительных испытаний профессиональной направленности и каждое вступительное испытание оцениваются по 100-балльной шкале: «Легкая атлетика (ОФП)» (2 упражнения по 50 баллов) и «Гимнастика (ОФП)» (2 упражнения по 50 баллов).

Максимальная сумма баллов по двум вступительным испытаниям профессиональной направленности составляет – 200 баллов.

**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 видеосъемке:**

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 съемки 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 4 файла.

4. Видео должно быть корректно экспонировано (не должно быть темным или пересвеченным), лицо в кадре должно быть узнаваемым. Для этого перед съемкой 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 съемки.

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 «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](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°).

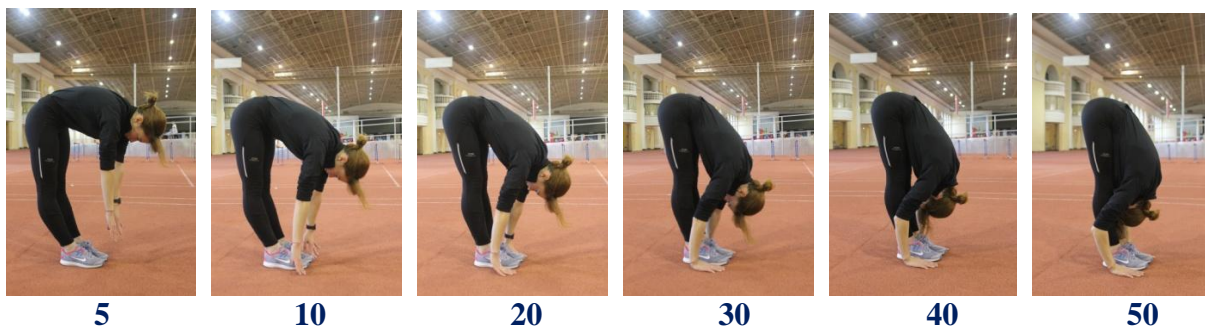
**Оценка результатов в упражнении: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Пол	Возраст	Баллы									
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
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](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 вперед 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.