

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОФП)

### Порядок проведения профессионального испытания: «Физическая культура (ОФП)» для иностранных граждан и лиц без гражданства

**Иностранные граждане и лица без гражданства**, поступающие в институт физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена, сдают профессиональное испытание «Физическая культура (ОФП)».

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

Для прохождения вступительного (профессионального) испытания **поступающий** обязан в день вступительного испытания войти в Личный кабинет абитуриента и, следуя инструкции, прикрепить видеоматериалы, позволяющие оценить уровень физической подготовленности.

**Профессиональное испытание: «Физическая культура (ОФП)».**  
**Поступающий** знакомится с требованиями к выполнению контрольных упражнений и выполняет их в назначенный срок, согласно расписанию вступительного (профессионального) испытания. Выполнение упражнений **поступающий** записывает на видео и прикрепляет видеоматериалы в личный кабинет электронной системы Moodle. Для каждого испытания будет открыто отдельное задание с названием конкретного упражнения, куда **поступающий** обязан загрузить свой файл. Всего 4 испытания, соответственно 4 задания.

**Задание 1. Загрузить видео файл: упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой;**

**Задание 2. Загрузить видео файл: поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой в замок;**

**Задание 3. Загрузить видео файл: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;**

**Задание 4. Загрузить видео файл: наклон.**

Представленные видеофайлы оцениваются членами предметной комиссии.

Итоговые результаты уровня физической подготовленности, полученные каждым поступающим, представляют собой сумму баллов и оцениваются по 200-балльной шкале (4 упражнения по 50 баллов).

**Как пройти идентификацию личности:** перед записью выполнения упражнения, **поступающий** должен на камеру (видео) представиться, назвать Фамилию, Имя, Отчество (если есть) и показать свой паспорт на уровне лица, чтобы члены предметной комиссии могли сравнить фотографию в паспорте с лицом **поступающего** и убедиться в том, что это он. Сразу после представления, **поступающий** начинает выполнение упражнения согласно разработанным ниже требованиям с фиксацией его на камеру. После окончания выполнения упражнения, **поступающий** встает и поворачивается лицом к камере.

Приёмная комиссия устанавливает дни, в течение которых **поступающий** должен прикрепить в систему Moodle видео с требуемыми упражнениями.

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, **поступающему** необходимо на видеокамеру, подтвердить свою личность, демонстрируя страницу паспорта с фотографией. Представиться: назвать фамилию, имя, отчество (если есть).

2. Объект съемки должен быть в фокусе.

3. Процесс представления **поступающего** и выполнения им упражнения необходимо снимать единым видеофайлом. Каждое упражнение необходимо снять отдельными файлами. 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. Необходимо 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.

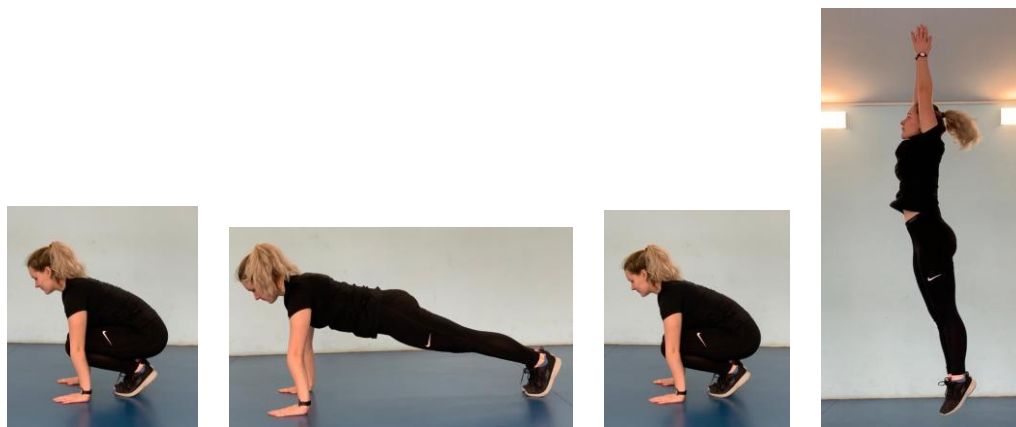
**Требование к форме одежды:** участник выполняет упражнения в спортивной форме: шорты, футболка с коротким рукавом, кроссовки). Запрещается: одежда, закрывающая локти и колени (широкие длинные штаны, не заправленная футболка).

**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.

**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](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 за одну минуту.

**Техника выполнения:** по команде, внимание-МАРШ! включается секундомер, **поступающий** 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, в результате которых испытание не засчитывается:**

- 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									
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
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	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Ж	и старше	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22

## 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](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, **поступающий** начинает выполнять упражнение, при этом локтями касается бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П., и выполняет максимальное количество за 1 минуту, до команды – СТОЙ! Засчитывается количество правильно выполненных раз.

В ходе испытания (теста) партнёр, удерживает ноги **поступающего** 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 которых выполнение упражнения не засчитывается:**

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									
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
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 и старше	23	25	27	29	33	37	41	45	49	53
Ж		15	17	19	21	25	29	33	37	41	45

### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» выполняется на максимальное количество раз (рис. 3).

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 (вместе) 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, в результате которых испытание не засчитывается:**

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 врозь, «нога на ногу», руки – шире уровня плеч);

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

3) Нарушение техники выполнения испытания (при каждом нарушении техники выполнения упражнения не засчитывается один раз (цикл одного двигательного действия):

- отсутствие фиксации (0,5 секунд) в исходном и конечном положениях;

- касание бёдрами или грудью пола или задержка внизу более 1 с.;
- сгибание или прогибание туловища во время выполнения упражнения;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук;
- резкие движения (рывки) руками, головой, туловищем;
- три паузы более 3 секунд между циклами «отжимания», или однократной паузы более 9 секунд, после чего фиксируется установленный на данный момент результат.
- угол сгибания в локтевых суставах – тупой (т.е. 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

### Наклон

Упражнение «Наклон» (рис. 4).

Ссылка на видео: [https://vk.com/video-200722450\\_456239035](https://vk.com/video-200722450_456239035)

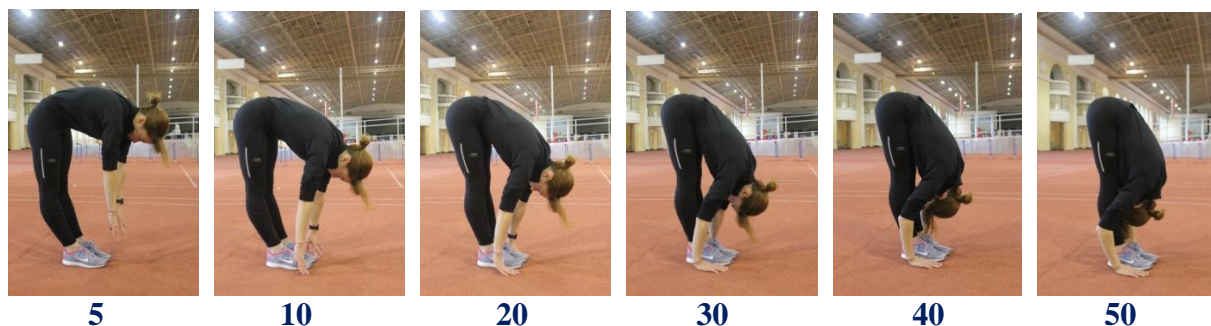


Рис. 4. Оценка качества выполнения упражнения – наклон (в баллах).

**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, в результате которых испытание не засчитывается:**

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.