
**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО)
ИСПЫТАНИЯ
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ГИМНАСТИКА)»
для поступающих на 1-й курс по результатам вступительных испытаний,
проводимых университетом**

Порядок проведения профессионального испытания

Программа вступительного (профессионального) испытания «Общефизическая подготовка (Гимнастика)» предназначена для поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в институт физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена по направлениям подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

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 (профессиональное) испытание оценивается по 100-балльной шкале (2 упражнения по 50 баллов).

Для прохождения вступительного (профессионального) испытания поступающий обязан разместить видеоматериалы, позволяющие оценить его уровень физической подготовленности. Для этого абитуриенту необходимо:

- 1) ознакомиться с требованиями программы вступительного испытания;
- 2) заранее выполнить, предусмотренные программой контрольные упражнения, записывая их на видео;
- 3) разместить записанные видеоролики на одном из электронных ресурсов (например в облачном хранилище, ВКонтакте и др.), не требующих авторизации для просмотра;
- 4) создать документ Word на каждое вступительное испытание с двумя ссылками на выполненные контрольные упражнения (на каждый видеоролик скопировать ссылку со строки браузера);
- 5) согласно расписанию вступительного испытания прикрепить файл (документ WORD) со ссылками на видеоролики в личном кабинете электронной информационно-образовательной среды РГПУ им. А. И. Герцена.

Организационно-методические указания к созданию видеороликов

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).

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

Перед записью выполнения каждого упражнения абитуриенту необходимо пройти идентификацию личности. Для этого нужно представиться на видеокамеру, разборчиво назвать свою фамилию, имя, отчество, и подтвердить личность, демонстрируя страницу паспорта (не менее 3 сек) с ФИО и фотографией, закрыв серию и номер.

После представления начать выполнение упражнения, согласно представленным ниже требованиям, с фиксацией на видеокамеру.

Общие требования к видеосъёмке:

- объект съёмки должен всегда быть в фокусе;
- процесс представления абитуриента и выполнения им упражнения необходимо снимать единым видеофайлом (каждое упражнение - отдельный видеофайл);
- видео должно быть корректно экспонировано (не должно быть темным или пересвеченным), лицо в кадре должно быть узнаваемым;
- видео не должно перекрываться никакой графикой, титрами или другими видеоизображениями;
- звук и видео должны быть без пауз;
- следует избегать закадровых комментариев, разговоров, обсуждений или других звуков, не относящихся непосредственно к предмету съёмки;
- в кадре не должно быть логотипов, торговых марок, запатентованных элементов дизайна, предметов искусства, номеров автомобилей, пластиковых карточек, рекламных плакатов, приватной информации и т.п.

Требование к форме одежды:

- участник выполняет упражнения в спортивной форме (шорты, футболка с коротким рукавом, кроссовки);
- участнику запрещается: одежда, закрывающая локти и колени (широкие длинные штаны, незаправленная 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.

Упражнение № 1.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (без учёта времени)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, без учёта времени (рис. 1).

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



Рис. 1.

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 исходного положения (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 или на расстоянии не более ширины стопы на полу без опоры (т.е. не упираются в стену или другой предмет). Выполнять упражнение можно по команде: «Упражнение – Начи-най!» или по распоряжению «Начинайте», при этом время выполнения упражнения – не ограничивается.

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 И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с, 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 с) 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 пауз в сумме более 9 с, после чего фиксируется установленный на данный момент результат.
- угол сгибания в локтевых суставах – тупой (больше 90°);
- плечи при сгибании рук, остаются выше уровня локтевого сустава;
- 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 № 2. Наклон

Упражнение «Наклон» (рис. 2).

Ссылка на видео:

https://m.vk.com/video-200722450_456239090?list=club200722450%2Fpl_-200722450_-2

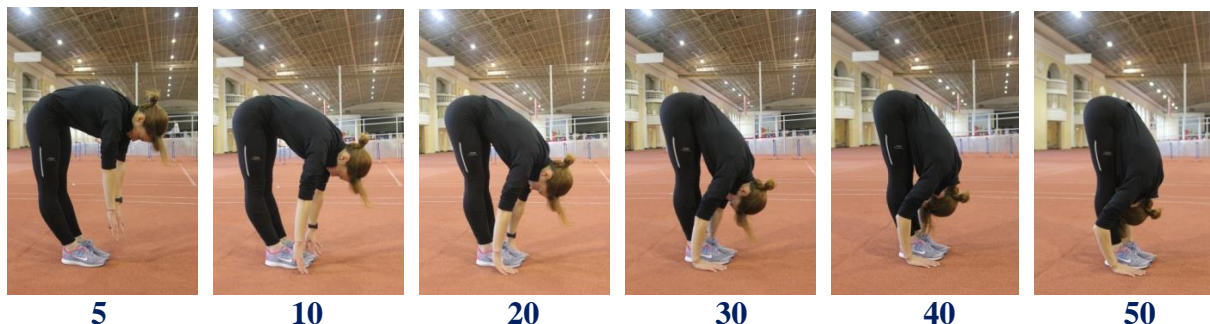


Рис. 2. Оценка качества выполнения упражнения – наклон (в баллах).

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. – основная стойка (или стойка с сомкнутыми ступнями), стоя на полу. При наклоне, ноги выпрямлены в коленях.

При выполнении испытания, *поступающий* выполняет наклон, 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 фиксацией касания грудью передней поверхности бедра. Промежуточные результаты определяются путём сравнения с трафаретными изображениями (рис. 2).

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;
- И.П. – ноги врозь;

3) нарушение техники выполнения испытания:

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