

---

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

---

**Порядок проведения профессионального испытания**

Программа вступительного (профессионального) испытания «Общефизическая подготовка (Легкая атлетика)» 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 MB;

- 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 видеосъемке:**

1. объект съемки должен всегда быть в фокусе;
2. процесс представления абитуриента и выполнения им упражнения необходимо снимать единым видеофайлом (каждое упражнение - отдельный видеофайл);
3. видео должно быть корректно экспонировано (не должно быть темным или пересвеченным), лицо в кадре должно быть узнаваемым;
4. видео не должно перекрываться никакой графикой, титрами или другими видеоизображениями;
5. звук и видео должны быть без пауз;
6. следует избегать закадровых комментариев, разговоров, обсуждений или других звуков, не относящихся непосредственно к предмету съемки;
7. 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.  
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)

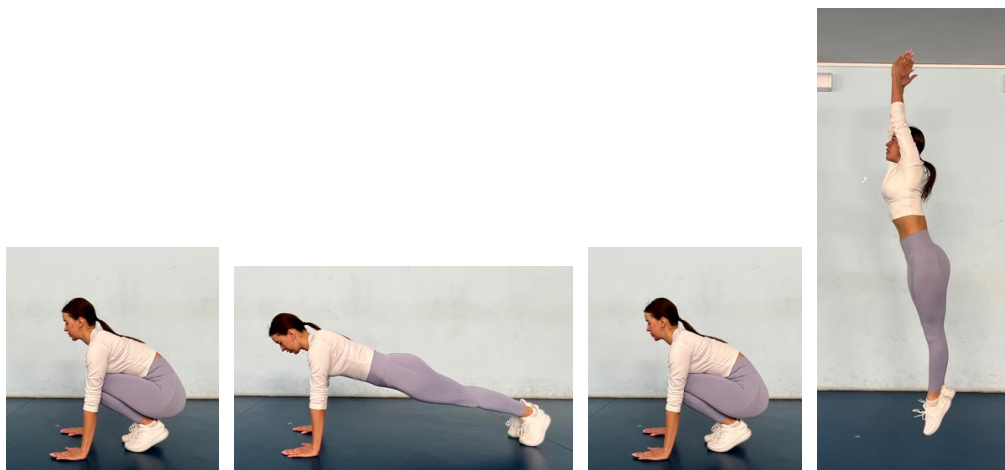


Рис. 1.

**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, максимально быстро, 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									
		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 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, ноги согнуты, руки за головой**

**Упражнение «Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой» 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 И.П. – лежа на спине (на гимнастическом коврике) руки за головой, пальцы «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 подъеме туловища локти касаются бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П., и выполняет максимальное количество раз за 1 минуту, до команды – «СТОЙ!» Засчитывается количество правильно выполненных циклов двигательного действия.

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;
- кисти рук 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: «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой»**

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