

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**"Псковский государственный университет"
(ПсковГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 А.А. Серебрякова
« 18 » 01 2024г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(профессиональное испытание)**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
программа «Физическая культура»

Псков
2024

Порядок проведения профессионального испытания

Абитуриенты, поступающие в ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», сдают одно дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности: Основы физической культуры.

Содержание вступительного испытания 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.

Профессиональное испытание «Основы физической культуры»
Абитуриент знакомится с требованиями к выполнению контрольных упражнений и выполняет их в назначенный срок, согласно расписанию вступительного(профессионального) испытания.

Проходить вступительное испытание разрешается как в очном формате (непосредственно в спортивном зале ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»), так и посредством записи видео с выполнением тестовых упражнений.

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 ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», руководствуясь информацией в личном кабинете абитуриента. Представленные видеофайлы оцениваются членами экзаменационной комиссии.

Итоговые результаты уровня физической подготовленности, полученные абитуриентами, представляют собой сумму баллов и оцениваются по 100-балльной шкале (2 упражнения по 50 баллов).

Как пройти идентификацию личности: перед записью выполнения упражнения, абитуриент должен на видеокамеру представиться, назвать Фамилию, Имя, Отчество и показать свой паспорт, чтобы члены экзаменационной 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 ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет». 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 видеочкамеру 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 2 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
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**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 (рисунок 1).

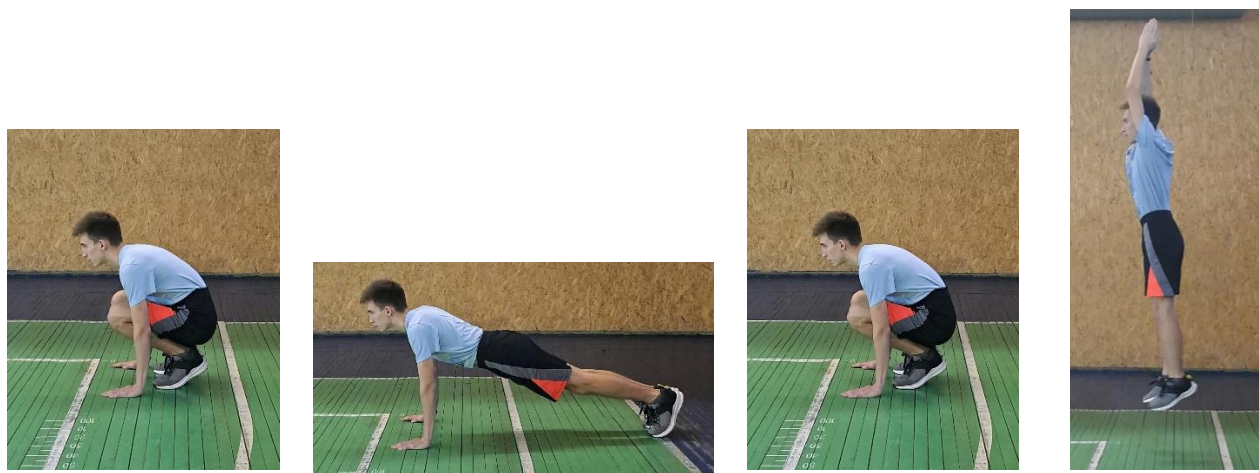


Рисунок 1. Опорные точки при выполнении упражнения №1

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 хлопком над головой (количество раз за 1 мин)

Пол	Возраст	Балы									
		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	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Ж	старше	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 (рисунок 2).



Рисунок 2. Опорные точки при выполнении упражнения №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									
		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