

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

для лиц, поступающих в учреждение на обучение по специальностям:

49.02.01 Физическая культура

49.02.02 Адаптивная физическая культура

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

(в области физкультурно-оздоровительной деятельности)

Форма проведения вступительных испытаний: сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (физических качеств).

Программа разработана на основе образовательных программ основного общего или среднего общего образования в области физической культуры, требований к оценке выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне», а также классификационных требований по присвоению спортивных разрядов спортсменам с ограниченными возможностями здоровья.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих
(возраст 15-29 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (сек.)	юноши	8.4 и выше	8.5 и ниже
		девушки	9.6 и выше	9.7 и ниже
2	Бег 1000 м (мин, сек.) юноши Бег 500 м (мин, сек.) девушки	юноши	3.26.0 и выше	3.26.1 и ниже
		девушки	1.52.0 и выше	1.52.1 и ниже
3	Прыжок в длину с места (см)	юноши	230 и выше	229 и ниже
		девушки	180 и выше	179 и ниже
4	Подтягивание на перекладине (раз) юноши, Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) девушки	юноши	12 и выше	11 и ниже
		девушки	24 и выше	23 и ниже
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	юноши	10 и выше	9 и ниже
		девушки	13 и выше	12 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 3 и более из 5	«НЕЗАЧЕТ» по 3 и более из 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих
(возраст 30 лет и старше)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Прыжок в длину с места (см)	мужчины	225 и выше	224 и ниже
		женщины	180 и выше	179 и ниже
2	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) женщины	мужчины	7 и выше	6 и ниже
		женщины	10 и выше	9 и ниже

3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	мужчины	5 и выше	4 и ниже
		женщины	7 и выше	6 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 2 и более из 3	«НЕЗАЧЕТ» по 2 и более из 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих с ограниченными возможностями здоровья по слуху

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (сек.)	юноши	8.7 и выше	8.8 и ниже
		девушки	9.7 и выше	9.8 и ниже
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	юноши	3.30.0 и выше	3.30.1 и ниже
		девушки	4.15.0 и выше	4.15.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих с ограниченными возможностями здоровья по зрению

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (с)	юноши	8.8 и выше	8.9 и ниже
		девушки	10.1 и выше	10.2 и ниже
2	Бег 800 м (мин, сек.)	юноши	2.30.0 и выше	2.30.1 и ниже
		девушки	3.15.0 и выше	3.15.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих с ограниченными возможностями здоровья (ПОДА)

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы	Зачет	Незачет
1	Бег 60 м (с)	юноши	12.0 и выше	12.1 и ниже
		девушки	12.3 и выше	12.4 и ниже
2	Бег 400 м (мин, сек.)	юноши	1.30.0 и выше	1.30.1 и ниже
		девушки	1.52.0 и выше	1.52.1 и ниже
Итоговый результат вступительных испытаний (выполнение контрольных упражнений)			«ЗАЧЕТ» по 1 и более из 2	«НЕЗАЧЕТ» по 2 из 2

Граждане, получившие на вступительных испытаниях итоговый результат «НЕЗАЧЕТ», исключаются из числа претендентов на поступление.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ контрольных упражнений для оценки физической подготовленности (физических качеств) поступающих

Разминка:

Тестированию обязательно должна предшествовать разминка и предварительная общефизическая тренировка. Это поможет подготовить организм занимающихся к предстоящим упражнениям, добиться правильного выполнения упражнений с максимально возможными параметрами: темпом (бег на 60 м, подъем туловища за 30 сек), длительностью (бег на 400, 500, 800, 1000 м), многократным и разовым мышечными усилиями (подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места).

Контрольные упражнения:

1. *Контрольное упражнение «Бег на 60 метров с высокого старта»* (для оценки быстроты и скорости движений). На дорожке длиной не менее 80 м обозначают линию старта и через 60 м линию финиша. Участникам (по 2-6 человека в забеге) дается 1 попытка пробежать всю дистанцию с максимальной скоростью. Судья-хронометрист с секундомером становится сбоку на линии финиша, стартер с флажком – у стартовой линии и дает команды. По команде судьи-стартера «На старт!» участники подходят к стартовой черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» судья-стартер поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» судья-стартер резко опускает флажок вниз, а судья-хронометрист включает секундомер. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

Примечание: допускается выполнение упражнения с низкого старта.

Участники с ограниченными возможностями здоровья по зрению могут использовать лидера в целях правильного положения участника на беговой дорожке.

2. *Контрольное упражнение «Бег на 400, 500, 800 и 1000 метров»* для определения общей и скоростной выносливости проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 сек. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной тренировки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 3-5 человек. Участникам дается 1 попытка.

Примечание: Участники с ограниченными возможностями здоровья по зрению могут использовать лидера в целях правильного положения участника на беговой дорожке.

3. *Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места»* (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения (далее по тексту И.П.) стоя, ноги на ширине плеч, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовой поверхности (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Контрольное упражнение

Для девушек

«Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у девушек). Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнерша прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участник должен выполнить за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями колен и возвращаясь обратным движением в И. П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань. Упражнение не засчитывается, если нет полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями и при сгибании туловища нет касания локтями колен. Участникам дается 1 попытка.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса). Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из И.П.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Для юношей

«Подтягивания на перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса у юношей). Из И.П. в висе на перекладине необходимо выполнить максимально возможное число подтягиваний. Упражнение не засчитывается, если в и.п. руки и ноги согнуты, подбородок не касается перекладины, а движения выполняются с помощью рывков и махов. Участникам дается 1 попытка.

5. Контрольное упражнение «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (для измерения гибкости задней поверхности ног и туловища). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

РАСПИСАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Для поступающих на очную форму обучения

Наименование специальности	Дата проведения консультации	Дата проведения вступительных испытаний	
44.02.03 Педагогика дополнительного образования	11 августа	12 августа	
49.02.01 Физическая культура	11 августа	база 9 кл.	14 августа
		база 11 кл.	15 августа
49.02.02 Адаптивная физическая культура	11 августа	база 9 кл.	16 августа
		база 11 кл.	

Для поступающих на заочную форму обучения

Наименование специальности	Дата проведения консультации	Дата проведения вступительных испытаний
49.02.01 Физическая культура	23 октября	24 октября
49.02.02 Адаптивная физическая культура	23 октября	25 октября

Место проведения:

консультаций – ул. Рылеева, д.34

вступительных испытаний – стадион МАОУ СОШ № 22, ул. Садовая, 109

Начало вступительных испытаний и консультаций:

10.00 часов.