

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
«Межрегиональный центр реабилитации лиц с проблемами слуха (колледж)»
(ФКПОУ «Межрегиональный центр (колледж)» Минтруда России)

Принято

Советом Учреждения
ФКПОУ «Межрегиональный центр
(колледж)» Минтруда России

протокол № 13 от «25» декабря 2020 г.

Утверждено

приказом директора
ФКПОУ «Межрегиональный центр
(колледж)» Минтруда России

№ 1/0-у от «11» января 2021 г.

Программа вступительных испытаний

Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

(для поступающих на базе основного общего образования)

1. Общие положения

1.1 Вступительные испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура проводятся в ФКПОУ «Межрегиональный центр (колледж)» Минтруда России (далее – Учреждение) в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30.12.2013 №1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающего наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, приказом Министерства просвещения РФ от 02 сентября 2020 г. № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», а также на основе настоящей программы вступительных испытаний и Правилами приема в Учреждение на 2021-2022 учебный год.

1.2 Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня физической подготовленности и возможностей поступающих осваивать образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.3 Функцию объективной оценки физических способностей поступающих осуществляет экзаменационная комиссия.

1.4 Экзаменационная комиссия формируется из числа преподавателей физической культуры и утверждается приказом директора Учреждения в сроки, установленные нормативными документами.

1.5 Председателем и членами экзаменационной комиссии назначаются наиболее квалифицированные педагоги Учреждения, имеющие высшее профессиональное образование по профилю специальности.

1.6 В состав экзаменационной комиссии может быть включен внешний эксперт – методист практического обучения одной из баз производственной практики.

2. Порядок проведения вступительных испытаний

2.1. Для проведения вступительных испытаний формируются группы из числа поступающих, подавших заявления о приеме на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2.2. Вступительные испытания проводятся в форме экзамена, который состоит из контрольных нормативов общей физической подготовки.

2.3. Уровень физических способностей, дающих поступающим возможность обучаться по выбранной специальности, определяется на основе сдачи вышеуказанных нормативов в соответствии с установленными критериями (Приложение 1).

2.4. Вступительные испытания проводятся по расписанию. Расписание проведения вступительных испытаний (группа, дата, время и место проведения) составляется ответственным секретарем и утверждается председателем приемной комиссии.

2.5. Итоги вступительных испытаний оформляются протоколом, в котором фиксируется результат выполнения контрольных нормативов, в сводный протокол включаются результаты по всем формам сдачи нормативов.

2.6. Вступительные испытания проводятся в два этапа. На первом этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости. На втором этапе поступающий выполняет легкоатлетические

нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. Испытания включают в себя **5 нормативов** (*челночный бег 4 x 10 м (сек.); подтягивание на высокой перекладине (количество раз – юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз – девушки); прыжок в длину с места (м) - даются 3 попытки; наклоны ниже опоры (см); кросс -1000 м - юноши; кросс – 500 м – девушки*).

2.7. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

2.8. Итоговый результат вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2.9. Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах на следующем этапе сдачи нормативов или индивидуально в период до их полного завершения вступительных испытаний.

3. Общие правила и нормы проведения испытаний

3.1. Не зависимо от вида вступительного испытания приемная комиссия обеспечивает соблюдение единых правил и норм поведения

3.2. Во время проведения вступительного испытания поступающие обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- ✓ соблюдать тишину;
- ✓ соблюдать установленные правила прохождения вступительного испытания;
- ✓ переодеться в спортивную форму одежды (спортивный костюм, кроссовки);
- ✓ знать правила выполнения сдаваемых нормативов;
- ✓ соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- ✓ своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- ✓ использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
- ✓ покидать без разрешения пределы территории, на которой проводятся вступительные испытания во время их проведения.

За нарушение установленных правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и записи «не зачтено» и в экзаменационном листе.

3.3. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- ✓ явиться за 30 минут до его начала;
- ✓ иметь при себе экзаменационный лист поступающего;
- ✓ иметь при себе спортивную форму для занятий на открытой площадке.

3.4. При опоздании более, чем на 30 минут, поступающий считается не явившимся на вступительное испытание.

3.5. На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

4. Критерии оценивания вступительного испытания

4.1. Контрольные нормативы и результаты оценки по проверке общей физической подготовки поступающих приведены в Приложение 1.

4.2. Выполнение каждого норматива оценивается по балльной системе, максимальное количество баллов по одному нормативу -100. Поступающий, набравший менее 30 баллов на вступительных испытаниях, выбывает из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

4.3. Итоговая оценка прохождения вступительных испытаний «зачтено» выставляется в случае выполнения поступающим 75% контрольных нормативов.

5. Техника выполнения нормативов по ОФП

Прыжки в длину с места

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

Бег на 500 – 1000 метров

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 сек.

Вступительные испытания (задания)
 для поступающих на базе основного общего образования на специальности
 49.02.02 Адаптивная физическая культура

**НОРМАТИВЫ
 ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
 СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 49.02.02 – Адаптивная физическая культура**

Таблица 1.

Челночный бег 4x10 м (сек)

Юноши, мужчины				Девушки, женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
10,0	100	11,0	100	12,0	100	13,0	100
10,2	90	11,2	90	12,2	90	13,2	90
10,4	81	11,4	81	12,4	81	13,4	81
10,6	73	11,6	73	12,6	73	13,6	73
10,8	66	11,8	66	12,8	66	13,8	66
11,0	59	12,0	59	13,0	59	14,0	59
11,2	53	12,2	53	13,2	53	14,2	53
11,4	47	12,4	47	13,4	47	14,4	47
11,6	42	12,6	42	13,6	42	14,6	42
11,8	37	12,8	37	13,8	37	14,8	37
12,0	32	13,0	32	14,0	32	15,0	32
12,2	28	13,2	28	14,2	28	15,2	28
12,4	24	13,4	24	14,4	24	15,4	24
12,6	20	13,6	20	14,6	20	15,6	20
12,8	16	13,8	16	14,8	16	15,8	16
13,0	12	14,0	12	15,0	12	16,0	12
13,2	9	14,2	9	15,2	9	16,2	9
13,4	6	14,4	6	15,4	6	16,4	6
13,6	4	14,6	4	15,6	3	16,6	3
13,8	2	14,8	2	15,8	1	16,8	1
14,0	0	15,0	0	16,0	0	17,0	0

Таблица 2.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
Юноши, мужчины				Девушки, женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
15	100	10	100	25	100	15	100
14	90	9	85	24	90	14	90
13	80	8	71	23	81	13	80
12	71	7	58	22	73	12	71
11	62	6	46	21	66	11	62
10	54	5	35	20	59	10	54
9	46	4	25	19	53	9	46
8	39	3	16	18	47	8	39
7	32	2	8	17	42	7	32
6	25	1	2	16	37	6	25
5	19	0	0	15	33	5	19
4	13	-	-	14	29	4	13
3	8	-	-	13	25	3	8
2	4	-	-	12	22	2	4
1	1	-	-	11	19	1	1
0	0	-	-	10	16	0	0
-	-	-	-	9	14	-	-
-	-	-	-	8	12	-	-
-	-	-	-	7	10	-	-
-	-	-	-	6	8	-	-
-	-	-	-	5	6	-	-
-	-	-	-	4	4	-	-
-	-	-	-	3	3	-	-
-	-	-	-	2	2	-	-
-	-	-	-	1	1	-	-
-	-	-	-	0	0	-	-

Таблица 3.

Прыжок в длину с места (м)

Юноши, мужчины				Девушки, женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
2,50	100	2,25	100	2,05	100	1,90	100
2,48	90	2,23	90	2,03	90	1,88	90
2,46	81	2,21	81	2,01	81	1,86	81
2,44	73	2,19	73	1,99	73	1,84	73
2,42	65	2,17	65	1,97	66	1,82	66
2,40	58	2,15	58	1,95	59	1,80	59
2,38	51	2,13	51	1,93	53	1,78	53
2,36	45	2,11	44	1,91	47	1,76	47
2,34	39	2,09	38	1,89	42	1,74	41
2,32	34	2,07	32	1,87	37	1,72	36
2,30	29	2,05	26	1,85	32	1,70	31
2,28	25	2,03	21	1,83	28	1,68	26
2,26	21	2,01	16	1,81	24	1,66	22
2,24	18	1,99	12	1,79	20	1,64	18
2,22	15	1,97	8	1,77	17	1,62	14
2,20	13	1,95	5	1,75	14	1,60	11
2,18	11	1,93	3	1,73	11	1,58	8
2,16	9	1,91	2	1,71	9	1,56	6
2,14	8	1,89	1	1,69	7	1,54	4
2,12	7	1,87	0	1,67	5	1,52	2
2,10	6	-	-	1,65	3	1,50	0
2,08	5	-	-	1,63	1	-	-
2,06	4	-	-	1,61	0	-	-
2,04	3	-	-	-	-	-	-
2,02	2	-	-	-	-	-	-
2,00	1	-	-	-	-	-	-
1,98	0	-	-	-	-	-	-

Таблица 4.

Кросс 500 - 1000 м

Кросс 1000 м				Кросс 500 м			
Юноши , мужчины				Девушки , женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
3,10	100	3,30	100	1,50	100	2,20	100
3,14	90	3,34	90	1,55	90	2,22	90
3,18	81	3,38	80	2,00	81	2,24	81
3,22	73	3,42	71	2,05	73	2,26	73
3,26	66	3,46	62	2,10	66	2,28	66
3,30	59	3,50	54	2,15	59	2,30	59
3,34	53	3,54	46	2,20	53	2,32	53
3,38	47	3,58	39	2,22	47	2,34	47
3,42	42	4,02	32	2,24	42	2,36	42
3,46	37	4,06	25	2,26	37	2,38	37
3,50	32	4,10	19	2,28	32	2,40	32
3,54	28	4,14	13	2,30	28	2,42	28
3,58	24	4,18	8	2,35	24	2,44	24
4,02	20	4,22	4	2,40	20	2,46	20
4,06	16	4,26	3	2,45	16	2,48	16
4,10	12	4,30	0	2,50	12	2,50	12
4,14	9	-	-	2,55	9	2,52	9
4,18	6	-	-	3,00	6	2,54	6
4,22	3	-	-	3,05	3	2,56	3
4,26	1	-	-	3,10	1	2,58	1
4,30	0	-	-	3,15	0	3,00	0

Таблица 5.

Наклон ниже опоры (гибкость) (см)

Юноши, мужчины				Девушки, женщины			
до 30 лет		после 30 лет		до 30 лет		после 30 лет	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
15	100	12	100	20	100	17	100
14	90	11	86	19	90	16	80
13	80	10	73	18	81	15	75
12	71	9	61	17	73	14	65
11	62	8	50	16	66	13	56
10	54	7	40	15	59	12	47
9	46	6	31	14	53	11	39
8	39	5	23	13	47	10	32
7	32	4	17	12	42	9	26
6	25	3	12	11	37	8	21
5	19	2	8	10	32	7	17
4	13	1	5	9	28	6	13
3	8	0	2	8	24	5	10
2	4	-1	0	7	20	4	7
1	1	-	-	6	16	3	5
0	0	-	-	5	12	2	3
-	-	-	-	4	9	1	1
-	-	-	-	3	6	0	0
-	-	-	-	2	3	-	-
-	-	-	-	1	1	-	-
-	-	-	-	0	0	-	-

