

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ОГАПОУ СПК)

Утверждаю:

Директор ОГАПОУ СПК

Спиридонова Н.Н.

Приказ № 101 от 28.04 2017г.

**Программа вступительных испытаний по специальности**  
**49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**(Физическое испытание)**  
для поступающих в  
**ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»**

Старый Оскол,  
2017

Вступительные испытания по физической подготовке для поступающих на специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура состоят из упражнений на быстроту (бег 60 м), прыжков в длину, испытаний на силу (подтягивание на перекладине для юношей, сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки для девушек, испытаний на выносливость (бег 1000м, 500 м.). Результаты, показанные абитуриентом в каждом виде физической подготовленности оцениваются «зачтено» или «незачтено».

## **Порядок проведения вступительных испытаний по физической подготовке.**

### **Подтягивание**

Для юношей подтягивание на перекладине выполняется из виса на высокой перекладине хватом сверху на ширине плеч, не касаясь ногами пола. Когда испытуемый принял исходное положение, следует команда "Можно!". Сгибание рук выполняется до такого положения, когда подбородок пересекает ось перекладины. Затем испытуемый выпрямляет руки полностью и опускается в исходное положение. Упражнение повторяется столько раз, сколько это возможно. Подтягивания рывками и раскачиванием не допускаются.

Для девушек сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки выполняется из упора лежа, руки - на ширине плеч, ноги и туловище составляют прямую линию. При опускании туловища, руки сгибаются до угла в локтевом суставе – 90 градусов. Упражнение выполняется до полного выпрямления рук. Когда испытуемая приняла исходное положение, следует команда "Можно!" При выполнении упражнения не допускается прогиб туловища. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

### **Прыжок в длину с места**

Выполняется одновременным толчком двух ног от стартовой линии, махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

### **Испытания по бегу**

При проведении испытаний в забегах на дистанцию 60 м испытуемый принимает старт из низкого или высокого положения, с использованием стартовых колодок или без них. Дистанцию 500 и 1000 метров бегут с высокого старта

## Критерии оценки результативности по каждому виду физических упражнений.

Для юношей:

№ п/п	Вид физического упражнения	Норматив	Результат
1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	14 и более раз	зачтено
2	Прыжки в длину с места (см)	230 см. и более	зачтено
3	Бег 60 м. (сек.)	8,4 сек. и менее	зачтено
4	Бег 1000 м. (мин. сек.)	3 мин. 20 сек. и менее	зачтено

Для девушек:

№ п/п	Вид физического упражнения	Норматив	Результат
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	20 и более раз	зачтено
2	Прыжки в длину с места (см)	185 см. и более	зачтено
3	Бег 60 м. (сек.)	9,4 сек. и менее	зачтено
4	Бег 500 м. (мин. сек.)	2 мин. 00 сек. и менее	зачтено

Если абитуриент не выполняет норматив по какому – либо физическому упражнению, то получает результат по этому физическому упражнению «незачтено».

### Оценка результатов вступительных испытаний

Если абитуриент в результате выполнения упражнений получил результат «незачтено» более чем по двум испытаниям, тогда в итоге выставляется результат «незачтено», в противном случае абитуриент получает результат «зачтено».

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических навыков, необходимых для обучения по образовательной программе специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.