

ОДОБРЕНО:

На заседании ПЦК

«Преподавателей физкультурно-спортивных
и психолого- педагогических дисциплин»

Председатель ПЦК

 Николаева В.И.

«16» ~~сентября~~ 2017 г

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УПР

 Т.Н.Стрекалина

«20» 01 2017г.

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
по специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура**

Омск, 2017

Пояснительная записка

При приеме абитуриентов, поступающих на педагогическое отделение по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

Расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, место проведения, дата объявления результата) утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах, на следующем этапе сдаче вступительных, или индивидуально до полного завершения.

В результате сдаче вступительных испытаний абитуриент должен:

знать:

- оздоровительное и прикладное значение физической культуре;
- анатомо-физиологические особенности организма во время работы и отдыха;
- технику безопасности при проведении занятий.

уметь:

- применять технические приемы во время выполнения физических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину с места;
- выполнять все виды общеразвивающих упражнений;

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо выполнить нормативные требования по ОФП. Тестовые упражнения оцениваются, согласно показанным результатам. Вступительные испытания считаются выдержанными или не выдержанными.

Вступительные испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура

№ п/п	Тестовые задания	Юноши		Девушки	
		испытание выдержанно	испытание не выдержанно	испытание выдержанно	испытание не выдержанно
1	Подтягивание Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	от 6 и более	от 0-5	от 10 и более	от 0-9
2	Прыжок в длину с места (см)	от 190 и более	от 0-189	от 170 и более	от 0-169
3	Бег 1000 м (мин) мальчики 500 м (мин) девочки	от 4.10 и менее	от 0-4.11	от 2.25 и менее	от 0-2.26
4	Бег 100 м (мин)	от 15.2 и менее	от 0-15.3	от 16.2 и менее	от 0-16.3