

ОДОБРЕНО:

На заседании ПЦК

«Преподавателей физкультурно-спортивных и
психолого- педагогических дисциплин»

Председатель ПЦК

 Николаева В.И.

«16» сентября 2017г

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УПР

 Т.Н.Стрекалина

«20» 01 2017г.

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
для граждан с ограниченными возможностями здоровья

Омск, 2017

Пояснительная записка.

Лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательные организации сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности) таких поступающих.

Для лиц с ограниченными возможностями обязательно присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, выходить на старт, передвигаться по дистанции, общаться с экзаменатором).

Для лиц с ограниченными возможностями, поступающими 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 (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах, на следующем этапе сдачи вступительных, или индивидуально до полного завершения.

В результате сдачи вступительных испытаний абитуриент должен знать:

- оздоровительное и прикладное значение физической культуре;
- анатомио-физиологические особенности организма во время работы и отдыха;
- технику безопасности при проведении занятий.
- влияние физической нагрузки на организм человека;

уметь:

- применять технические приемы во время выполнения физических упражнений;
- выполнять (бег на короткие и средние дистанции)

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 для граждан с ограниченными возможностями здоровья (для слабовидящих, для глухих и слабослышающих нормативы сдаются с ассистентом)

№ п/п	Тестовые задания	Юноши		Девушки	
		испытание выдержанно	испытание не выдержанно	испытание выдержанно	испытание не выдержанно
1	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	от 6 и более	от 0-5	от 7 и более	от 0-6
2	Прыжок в длину с места (см)	от 120 и более	от 0-110	от 110 и более	от 0-100
3	Бег 800 м (мин)	от 2.35и менее	от 0-2.40	от 3.15 и менее	от 0-3.20
4	Бег 30 м (сек)	от 5.0 и менее	от 0-5.3	от 5.2 и менее	от 0-5.5

Вступительные испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура для граждан с ограниченными возможностями здоровья
(для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата упражнения выполняются при возможности выполнения)

№ п/п	Тестовые задания	Юноши		Девушки	
		испытание выдержанно	испытание не выдержанно	испытание выдержанно	испытание не выдержанно
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во раз)	от 8 и более	от 0-7	от 7 и более	от 0 - 6
2	Сгибание разгибание рук из положения виса лежа на спине (кол-во раз)	от 9 и более	от 0- 8	от 7 и более	от 0- 6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	от 12 и более	от 0- 11	от 9 и более	от 0- 8
4	Метания мяча (1-кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (см)	от 179 и более	от 0-170	от 159 и более	от 0-150