

**Вступительные испытания при приеме по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура
на 2021-2022 учебный год на базе 9 и 11 класса**

Данная программа содержит требования к вступительным испытаниям для поступающих по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (на базе 9 и 11 класса). Деятельность выпускников по специальности «Адаптивная физическая культура» направлена на адаптивное физическое воспитание детей, подростков и молодежи, отнесенных к специальным медицинским группам и с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях.

Основной **целью** вступительных испытаний является выявление уровня готовности поступающих, к освоению основной профессиональной образовательной программы по данной специальности, требующим наличия физической подготовленности и психологических качеств.

При равенстве вступительных баллов преимущество имеют абитуриенты, имеющие спортивный разряд не ниже 2-го. Абитуриенты имеющие золотой знак ГТО, мастера спорта РС (Я), РФ освобождаются от сдачи ОФП.

Вступительные испытания состоят из 2 этапов:

1. Проверка общефизической подготовки (ОФП).
2. Собеседование. Самопрезентация.

Этапы	Содержание	Максимальный балл
1 этап	Проверка общефизической подготовки (ОФП)	15 баллов
2 этап	Собеседование. Самопрезентация	15 баллов
Итого максимальная сумма баллов - 30		

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе.

Зачет – от 15 баллов и выше

Незачет – 15 и ниже

Проведение вступительных экзаменов в 2021 г. организуется следующим образом:

1. Поступающий отправляет видеоматериал по сдаче нормативов по физической подготовленности на электронную почту приемной комиссии vpk_priem@mail.ru или иным способом в установленные сроки.
2. Собеседование проводится с использованием дистанционных технологий в режиме реального времени с обязательным удостоверением личности поступающего по графику приема вступительных испытаний. При отсутствии технической возможности поступающий отправляет самопрезентацию в виде краткого видео и портфолио. Портфолио должно содержать информацию об участии в соревнованиях и спортивных достижениях (при наличии).

Содержание вступительных испытаний

1 этап: Сдача нормативов по физической подготовленности

Вступительные нормативы по ОФП определяется по следующей таблице:

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	7			
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (количество раз)				40	35	30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	230	220	180	165	155
4	Бег на месте за 10 сек (количество раз)	32 шага	30 шагов	25 шагов	30 шагов	25 шагов	20 шагов

Техника выполнения упражнений:

Прыжок в длину с места

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Прыжок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1см от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади. Измерение проводится с помощью рулетки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц, подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков, в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной.

Техника бега на месте за 10 сек:

1. Держать спину и корпус прямо, чтобы не нагружать позвоночник;
2. Руки согнуть в локтях и прижать к торсу, плечи опущены и расслаблены;
3. Поочередно передвигайте ноги для создания имитации пробежки (максимально быстро);
4. Приземляться и отталкиваться важно носков для сохранения здоровых суставов;
5. Не опирайтесь на пятки;
6. Колени приподнимайте выше для увеличения эффективности выполнения упражнения.

2 этап: Собеседование. Самопрезентация

Критерий оценивания:

Критерии	Баллы
Содержание и полнота самопрезентации	1-5
Папка достижений	1-5
Призовые места в спортивных соревнованиях (балл выставляется по максимальному уровню среди имеющихся)	1-5

– Школьный	1
– Районный	2
– Республиканский	3
– Всероссийский	4
– Международный	5
Максимальная сумма баллов	15

***Примечание:** Общий балл складывается из балла вступительных испытаний по 2 этапам*