

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2023 17:28:21
Уникальный программный ключ:
1348aес0090е1316137299b0a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

_____ Е.А.Крошева

03.05.2023

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для граждан с ограниченными возможностями здоровья

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по общефизической подготовке разработана на основе примерной программы по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», приказ от 11.12.2015 №1456 Министерства образования и науки России.

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 по дистанции, выходить на старт, общаться с экзаменатором)

Расписание вступительных испытаний (дата, время, место проведения, дата объявления результата) утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих путем размещения на официальном сайте образовательной организации.

Лица не явившиеся на вступительные испытания (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах или индивидуально до полного завершения.

Для успешной сдачи вступительных испытаний необходимо:

Выполнить нормативные требования по общефизической подготовке с соответствии с *Приложением 1* или *Приложением 2*.

Тестовые упражнения оцениваются ,согласно показанным результатам. Вступительные испытания считаются пройденными при выполнении всех тестовых заданий в критерии «Выдержано».

Если одно тестовое задание находится в критерии «Не выдержано» вступительные испытания считаются не пройденными.

Приложение 1

**Тесты по общефизической подготовке
(на базе основного общего образования) по специальности 49.02.02 Адаптивная
физическая культура для граждан
с ограниченными возможностями здоровья
(для слабовидящих, для глухих и слабослышащих)
Для этой категории здоровья нормативы сдаются с ассистентом**

№ п.п	Тестовые задания	Юноши		девушки	
		Испытание выдержано	Испытание не выдержано	Испытание выдержано	Испытание не выдержано
1.	Сгибание рук в упоре лежа (количество 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	0-110	От 110 и более	0-100
3.	Бег 800 м	От 2.35 и 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

Приложение 2

**Тесты по общефизической подготовке
(на базе основного общего образования) 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 выдержано	Испытание не выдержано	Испытание выдержано	Испытание не выдержано
1.	Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек (количество 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	От 9 и более	От 0-8	От 7 и более	От 0-6

	(количество раз)				
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.	Метание мяча (1 кг) на дальность из-за головы 2-мя руками (см)	От 179 и более	0-170	От 159 и более	От 0-150