

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С  
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Экзамен по дисциплине «Адаптивная физическая культура» включает в себя  
2 модуля:

- модуль 1. Выполнение двух из трех предложенных нормативов для девушек (прыжок в длину с места; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; бег 1000 м) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе; бег 1000 м); норматив подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек) и сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе (для юношей) – являются обязательными

- модуль 2. Проект.

**Модуль 1.** Данные нормативы соответствуют программе дисциплины в учреждениях среднего общего образования, и предоставляют равные возможности во время вступительных испытаний, как для спортсменов-разрядников, так и для физически развитых абитуриентов. Абитуриент должен выполнить два норматива своей возрастной группы вне зависимости от уже набранного количества баллов. Баллы за выполненные испытания суммируются, но итоговая сумма не может превышать 70 баллов. Таблицы оценки представлены в приложении 1.

При выполнении нормативов абитуриент должен соблюдать следующие правила:

- 1) Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием, заступ за линию отталкивания является основанием для аннулирования результата попытки. Предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.
- 2) Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание) выполняется «силой», т.е. без использования кинетической энергии других звеньев тела (недопустимы раскачивания, рывки). Результат фиксируется, когда подбородок достигает уровня перекладины.
- 3) Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (90 см): вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху; кисти рук расположены на ширине плеч;

голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию; пятки можно упереть в опору не выше 4 см.

- 4) Бег 1000 метров выполняется по правилам легкоатлетических соревнований (нельзя заступать за меньший радиус беговой дорожки; общий старт; в забеге – до 15 человек).

**Модуль 2.** Проект заключается в создании видеопортрета будущего реабилитолога.

Цель – создать общее представление о необходимых компетенциях реабилитолога в конкретной сфере.

Задачи:

1. Выбрать конкретную сферу деятельности реабилитолога (например, восстановление спортсменов после травм или работа с лицами с ОВЗ и инвалидностью) и обозначить сферу в начале видеоролика.

2. Провести анализ литературы по выбранной сфере работы реабилитолога, формирование общего портрета. Портрет должен включать 2 группы компетенций: soft skills и hard skills, где hard skills – это профессиональные компетенции, знания, умения и навыки, которые необходимы специалисту в работе, а soft skills – это надпрофессиональные навыки и личные качества, которые повышают эффективность работы и взаимодействия с другими людьми (например, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, критическое мышление).

Требования к видеопроекту:

1. Длительность – не более 3-х минут.
2. Использование не менее 5 цитат из авторитетных источников.
3. Включение в портрет не менее 4 компетенций по soft skills и hard skills.
4. Рекомендуемые форматы mp4, wmv, mov, avi.

Баллы за выполненный проект суммируются, но итоговая сумма не может превышать 30 баллов. Критерии оценивания проекта представлены в Приложении 2.

## Таблицы оценки нормативов

Девушки «Прыжок в длину с места», см

<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>
167	<b>1</b>	190	<b>16,8</b>	213	<b>26</b>
168	<b>2</b>	191	<b>17,2</b>	214	<b>26,4</b>
169	<b>3</b>	192	<b>17,6</b>	215	<b>26,8</b>
170	<b>4</b>	193	<b>18</b>	216	<b>27,2</b>
171	<b>5</b>	194	<b>18,4</b>	217	<b>27,6</b>
172	<b>6</b>	195	<b>18,8</b>	218	<b>28</b>
173	<b>7</b>	196	<b>19,2</b>	219	<b>29</b>
174	<b>8</b>	197	<b>19,6</b>	220	<b>30</b>
175	<b>9</b>	198	<b>20</b>	221	<b>31</b>
176	<b>10</b>	199	<b>20,4</b>	222	<b>32</b>
177	<b>11</b>	200	<b>20,8</b>	223	<b>33</b>
178	<b>12</b>	201	<b>21,2</b>	224	<b>34</b>
179	<b>12,4</b>	202	<b>21,6</b>	225	<b>35</b>
180	<b>12,8</b>	203	<b>22</b>	226	<b>36</b>
181	<b>13,2</b>	204	<b>22,4</b>	227	<b>37</b>
182	<b>13,6</b>	205	<b>22,8</b>	228	<b>38</b>
183	<b>14</b>	206	<b>23,2</b>	229	<b>39</b>
184	<b>14,4</b>	207	<b>23,6</b>	230	<b>40</b>
185	<b>14,8</b>	208	<b>24</b>	231	<b>41</b>
186	<b>15,2</b>	209	<b>24,4</b>	232	<b>42</b>
187	<b>15,6</b>	210	<b>24,8</b>	233	<b>43</b>
188	<b>16</b>	211	<b>25,2</b>	234	<b>44</b>
189	<b>16,4</b>	212	<b>25,6</b>	235	<b>45</b>

Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», количество раз

<i>Результат</i>	<i>очки</i>
5	<b>6</b>
6	<b>7</b>
7	<b>8</b>
8	<b>9</b>
9	<b>11</b>
10	<b>13</b>
11	<b>15</b>
12	<b>18</b>
13	<b>23</b>
14	<b>28</b>
15	<b>30</b>
16	<b>32</b>
17	<b>35</b>
18	<b>38</b>
19	<b>41</b>
20	<b>45</b>

Девушки «Бег 1000 метров», сек

<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>
5.00	<b>7</b>	4.30	<b>21,2</b>	4.00	<b>33</b>
4.59	<b>7</b>	4.29	<b>21,6</b>	3.59	<b>33,4</b>
4.58	<b>7,5</b>	4.28	<b>22</b>	3.58	<b>33,8</b>
4.57	<b>7,5</b>	4.27	<b>22,4</b>	3.57	<b>34,2</b>
4.56	<b>8</b>	4.26	<b>22,8</b>	3.56	<b>34,6</b>
4.55	<b>8</b>	4.25	<b>23,2</b>	3.55	<b>35,0</b>
4.54	<b>8,5</b>	4.24	<b>23,6</b>	3.54	<b>35,4</b>
4.53	<b>8,5</b>	4.23	<b>24</b>	3.53	<b>35,8</b>
4.52	<b>9</b>	4.22	<b>24,4</b>	3.52	<b>36,2</b>
4.51	<b>9</b>	4.21	<b>24,8</b>	3.51	<b>36,6</b>
4.50	<b>9,5</b>	4.20	<b>25,2</b>	3.50	<b>37,0</b>
4.49	<b>10</b>	4.19	<b>25,6</b>	3.49	<b>37,4</b>
4.48	<b>10,5</b>	4.18	<b>26</b>	3.48	<b>37,8</b>
4.47	<b>11</b>	4.17	<b>26,4</b>	3.47	<b>38,2</b>
4.46	<b>12</b>	4.16	<b>26,8</b>	3.46	<b>38,6</b>
4.45	<b>13</b>	4.15	<b>27,2</b>	3.45	<b>39,0</b>
4.44	<b>14</b>	4.14	<b>27,6</b>	3.44	<b>39,4</b>
4.43	<b>15</b>	4.13	<b>28</b>	3.43	<b>39,8</b>
4.42	<b>16</b>	4.12	<b>28,4</b>	3.42	<b>40,2</b>
4.41	<b>17</b>	4.11	<b>28,8</b>	3.41	<b>40,6</b>
4.40	<b>17,2</b>	4.10	<b>29,2</b>	3.40	<b>41,0</b>
4.39	<b>17,6</b>	4.09	<b>29,6</b>	3.39	<b>41,4</b>
4.38	<b>18</b>	4.08	<b>30</b>	3.38	<b>41,8</b>
4.37	<b>18,4</b>	4.07	<b>30,4</b>	3.37	<b>42,2</b>
4.36	<b>18,8</b>	4.06	<b>30,8</b>	3.36	<b>42,6</b>
4.35	<b>19,2</b>	4.05	<b>31,2</b>	3.35	<b>43,0</b>
4.34	<b>19,6</b>	4.04	<b>31,4</b>	3.34	<b>43,4</b>
4.33	<b>20</b>	4.03	<b>31,8</b>	3.33	<b>43,8</b>
4.32	<b>20,4</b>	4.02	<b>32,2</b>	3.32	<b>44,2</b>
4.31	<b>20,8</b>	4.01	<b>32,6</b>	3.31	<b>44,6</b>
				3.30	<b>45</b>

Юноши «Сгибание –разгибание рук в висе», количество раз

<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>
5	<b>6</b>	13	<b>23</b>
6	<b>7</b>	14	<b>28</b>
7	<b>8</b>	15	<b>30</b>
8	<b>9</b>	16	<b>32</b>
9	<b>11</b>	17	<b>35</b>
10	<b>13</b>	18	<b>38</b>
11	<b>15</b>	19	<b>41</b>
12	<b>18</b>	20	<b>45</b>

Юноши «Прыжок в длину с места», см

<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>
214	1	238	14	262	26
215	1,5	239	14,5	263	26,5
216	2	240	15	264	27
217	2,5	241	15,5	265	27,5
218	3	242	16	266	28
219	3,5	243	16,5	267	28,5
220	4	244	17	268	29
221	4,5	245	17,5	269	29,5
222	5	246	18	270	30
223	5,5	247	18,5	271	31
224	6	248	19	272	32
225	6,5	249	19,5	273	33
226	7	250	20	274	34
227	7,5	251	20,5	275	35
228	8	252	21	276	36
229	8,5	253	21,5	277	37
230	9	254	22	278	38
231	9,5	255	22,5	279	39
232	10	256	23	280	40
233	11	257	23,5	281	41
234	12	258	24	282	42
235	12,5	259	24,5	283	43
236	13	260	25	284	44
237	13,5	261	25,5	285	45

Юноши «Бег 1000 метров», сек

<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>	<i>Результат</i>	<i>Очки</i>
3.50	1	3.30	9,5	3.10	25
3.49	1	3.29	10	3.09	26
3.48	1	3.28	10,5	3.08	27
3.47	1	3.27	11	3.07	28
3.46	1,5	3.26	11,5	3.06	29
3.45	2	3.25	12	3.05	30
3.44	2,5	3.24	12,5	3.04	31
3.43	3	3.23	13	3.03	32
3.42	3,5	3.22	13,5	3.02	33
3.41	4	3.21	14	3.01	34
3.40	4,5	3.20	15	3.00	35
3.39	5	3.19	16	2.59	36
3.38	5,5	3.18	17	2.58	37
3.37	6	3.17	18	2.57	38
3.36	6,5	3.16	19	2.56	39
3.35	7	3.15	20	2.55	40
3.34	7,5	3.14	21	2.54	41
3.33	8	3.13	22	2.53	42
3.32	8,5	3.12	23	2.52	43
3.31	9	3.11	24	2.51	44
				2.50	45

## Критерии оценивания проекта

<b>№</b>	<b>Критерий оценивания</b>	<b>Возможное количество баллов</b>
1	Использование авторитетных источников (наличие статистики, ссылок и научных обоснований)	0-8
2	Использование терминологии	0-6
3	Соответствие портрета выбранной узкой сфере работы реабилитолога	0-6
4	Целостность, лаконичность и конкретика изложения	0-5
5	Оригинальность, творческий подход	0-5
	<b>Общий балл:</b>	<b>30</b>