

Утверждаю
 Заведующий кафедрой АФиСМ
 Кисебаев Ж.С., к.б.н.
 26 09 2021 г.



Нормативные требования к сдаче вступительных экзаменов по образовательной программе «Адаптивная физическая культура и спорт» после окончания общеобразовательного учреждения

1. Специализация (муж)

Балл	9	18	27	36	45
Упражнение					
Упражнение на ритмичность прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения)	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 нога поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировки	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Мост из положения лежа на спине	руки не более 45 см от вертикали	руки не более 45 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 30 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 15 см от вертикали, ноги прямые	руки вертикально, ноги прямые
Сумма баллов					45

2. Общая физическая подготовка (муж)

Балл Упражнение	9	18	27	36	45
Прыжок в длину, см	230	240	250	260	270
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10	20	30	40	50
Наклон с захватом, в сек			руки до пола	4 с	8 с
Сгибание и разгибание в упоре лежа, количество раз	8	10	12	14	16
Подтягивание на перекладине	6	12	18	24	30
Сумма баллов					45

3. Общая физическая подготовка (жен)

Балл Упражнение	9	18	27	36	45
Прыжок в длину, см	200	210	220	230	240
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	8	10	12	14	16
Наклон с захватом, 8 с			руки до пола	4 с	8 с
Сгибание и разгибание в упоре лежа, количество раз	8	10	12	14	16
Шагат 3 вида	отсутствие касания	частичное касание пола без удержания	частичное касание пола, держать 2 с	частичное касание пола, держать 3 с	полное касание пола, держать 3 с
Сумма баллов					45

4. Специализация (жен)

Балл Упражнение	9	18	27	36	45
Упражнения на ритмичность: прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения), балл	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 ноги поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировок	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Мост из положения стоя ноги врозь	руки не более 45 см от вертикали	руки не более 45 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 30 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 15 см от вертикали, ноги прямые	руки вертикально, ноги прямые
Сумма баллов					45

1. Общая физическая подготовка (для слабовидящих абитуриентов)

Балл	9	18	27	36	45
Упражнение					
Прыжок в длину, см	100	120	150	180	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	8	9	11	13	15
Сгибание и разгибание в упоре лежа, количество раз	8	10	12	14	16
Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1,5 мин. (раз)	30	35	40	45	50
Приседание за 20 с (раз)	12	14	16	18	20
Шпагат	отсутствие касания	частичное касание пола без удержания	частичное касание пола держать 2 с	частичное касание пола, держать 3 с	полное касание пола, держать 3 с
Сумма баллов					45

2. Специализация (для слабовидящих абитуриентов)

Балл	9	18	27	36	45
Упражнение					
Упражнения на ритмичность: прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения), балл	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 ноги поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировки	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90град)	небрежное исполнение, не может поднять ноги	не натянутые ноги, подняты на $30-40^0$	ноги непрямые, не натянуты, подняты на $50-60^0$	ноги натянуты, подняты на $70-80^0$. носки не натянуты	ноги горизонтально, ноги прямые, носки оттянуты
Сумма баллов					45

Утверждаю
 Заведующий кафедрой АФиСМ
 Кисебаев Ж.С., к.б.н.
 2021 г.



Нормативные требования к сдаче вступительных экзаменов по образовательной программе «Адаптивная физическая культура и спорт» после окончания колледжа

1. Специализация (муж)

Балл	4	8	12	16	20
Упражнение					
Упражнение на ритмичность прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения)	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 ноги поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировки	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Мост из положения лежа на спине	руки не более 45 см от вертикали	руки не более 45 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 30 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 15 см от вертикали, ноги прямые	руки вертикально, ноги прямые
Сумма баллов					20

2. Специализация (жен)

Балл Упражнение	4	8	12	16	20
Упражнения на ритмичность: прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения), балл	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 ноги поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировки	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Мост из положения стоя ноги врозь	руки не более 45 см от вертикали	руки не более 45 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 30 см от вертикали, ноги прямые	руки не более 15 см от вертикали, ноги прямые	руки вертикально, ноги прямые
Сумма баллов					20



1. Специализация (для слабовидящих абитуриентов)

Балл Упражнение	4	8	12	16	20
Упражнения на ритмичность: прыжки на месте, повороты, равновесия (техника выполнения), балл	небрежное исполнение	недостаточная амплитуда движений, техника исполнения	хорошая координация, техника	хорошая техника, координация	хорошая амплитуда движений, техника, координация
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги непрямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 ноги поднята непрямые	руки прямые в стороны, ноги прямые нога сзади поднята горизонтально устойчивое положение корпуса
Кувырок вперед - назад	небрежное исполнение, отсутствие группировки	отсутствие группировки и отхода	хороший отход, неплотная группировка	хороший отход, плотная группировка	хороший отход, плотная группировка выполнение на ноги
«Березка» - стойка на лопатках	небрежное исполнение, ноги не натянуты	не натянутые ноги, $45^0 \uparrow$	правая нога вертикально не менее на 45^0	ноги натянуты, не менее 60^0 вертикально	ноги вертикально, ноги прямые, носки оттянуты
Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90град)	небрежное исполнение, не может поднять ноги	не натянутые ноги, подняты на $30-40^0$	ноги непрямые, не натянуты, подняты на $50-60^0$	ноги натянуты, подняты на $70-80^0$. носки не натянуты	ноги горизонтально, ноги прямые, носки оттянуты
Сумма баллов					20