

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и
туризма»

профессор К.К. Закирьянов
» 2024 г.



НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(для сокращенной формы обучения)
ОП 6В01403– «Адаптивная физическая культура и спорт»

1. Нормативы СФП для представителей мужского пола на общих основаниях:

Балл \ Упражнение	0	4	8	12	16	20
Прыжок в длину с места(см)	190 и ниже	200	210	220	230	240
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6 и ниже	10	20	30	40	50
Наклон вперед из положения сидя (см)	6 и ниже	8	10	12	14	16
Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек)	14 и ниже	16	18	20	24	28
Сумма баллов						20

2. Нормативы СФП для представителей женского пола на общих основаниях

Балл \ Упражнение	0	4	8	12	16	20
Прыжок в длину с места(см)	150 и ниже	160	170	180	190	200
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	6 и ниже	8	10	12	14	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	10 и ниже	12	14	16	18	20
Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек)	8 и ниже	10	12	14	18	22
Сумма баллов						20

Примечание: абитуриенты, которые не выполнили ни одно задание, оцениваются в нулевом балле.

Председатель предметной комиссии кафедры
анатомии, физиологии и спортивной медицины

Кисебаев Ж.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и
туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«13» 06 2024 г.



**НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОП 6В01403– «Адаптивная физическая культура и спорт»**

Вступительные нормативы по СФП определяется по следующей таблице:

Нормативы для абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения:

1. Нормативы СФП для представителей мужского пола на общих основаниях:

Балл	0	10	20	30	40	50
Упражнение						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6 и ниже	10	20	30	40	50
Наклон вперед из положения сидя (см)	6 и ниже	8	10	12	14	16
Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек)	14 и ниже	16	18	20	24	28
Сумма баллов						50

2. Нормативы СФП для представителей женского пола на общих основаниях:

Балл	0	10	20	30	40	50
Упражнение						
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	6 и ниже	8	10	12	14	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	10 и ниже	12	14	16	18	20
Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек)	8 и ниже	10	12	14	18	22
Сумма баллов						50

Председатель предметной комиссии кафедры
анатомии, физиологии и спортивной медицины

Кисебаев Ж.С.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для выполнения нормативов по СФП

Для абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры или с опорой на колени.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью пола (платформы);

разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2. Наклон вперед из положения сидя.

И. п – сидя на полу, ноги вытянуты, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз).

Партнер прижимает ноги к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого.

Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной.

Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс(+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком (-), если пальцы не достали до нее.

3. Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек).

И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток).

Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш», энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.П.

Засчитывается количество подъемов за 30 сек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для выполнения нормативов по СФП
Для абитуриентов, завершивших обучение на базе ТИПО

1. Прыжки в длину с места

Этап: Подготовка к отталкиванию.

Для выполнения упражнения встать у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Этап: Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Этап: Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Этап: Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая.

Результат не засчитывается в следующих случаях:

1. Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
2. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.
3. Прыжок выполнен с подскока

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры или с опорой на колени.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

6. касание пола коленями, бедрами, тазом;
7. нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
8. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
9. поочередное разгибание рук;
10. отсутствие касания грудью пола (платформы);

разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Наклон вперед из положения сидя.

И. п – сидя на полу, ноги вытянуты, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз).

Партнер прижимает ноги к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого.

Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной.

Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс(+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком (-), если пальцы не достали до нее.



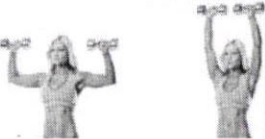
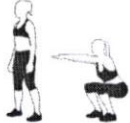
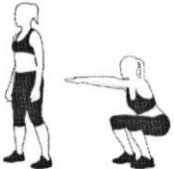
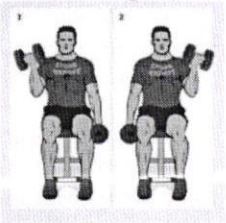
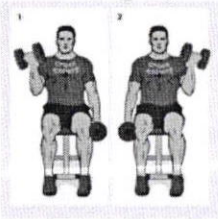
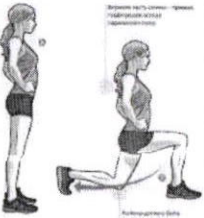
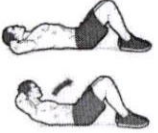

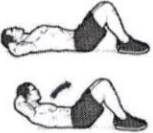
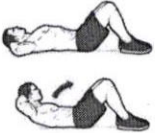
4. Подъем туловища из положения сидя (за 30 сек).

И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток).

Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш», энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.П.

Засчитывается количество подъемов за 30 сек.

**Программа по общей физической подготовке (ОФП) для абитуриентов
с особыми образовательными потребностями (ООП), поступающих в КазАСТ по образовательным программам
6В01403 - Адаптивная физическая культура и спорт в 2024 году.**

№	Упражнения	ОФП для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.				Баллы									
		для лиц с повреждением позвоночника	для лиц с одной ногой	для лиц с одной рукой	0	5	10	15	20	25	30	35	40	50	
1	<p>Подтягивания из положения виса лёжа на низкой перекладине (раз)</p> 	<p>Жим гантелей сидя (раз)</p> 	<p>Жим гантелей сидя (раз)</p> 	<p>Приседания, руки вперед (раз)</p> 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20	
2	<p>Приседания, руки вперед (раз)</p> 	<p>Подъем на бицепс Сидя (раз)</p> 	<p>Подъем на бицепс сидя (раз)</p> 	<p>Выпады (раз)</p> 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20	
3	<p>Пресс: подъем туловища из положения лёжа (раз)</p> 	<p>Разведение рук с гантелями сидя (раз)</p> 	<p>Пресс (раз)</p> 	<p>Пресс (раз)</p> 	0	3	5	7	9	11	13	15	17	20	



Программа «Нормативные требования к сдаче вступительных творческих экзаменов по образовательной программе 6В01403– «Адаптивная физическая культура и спорт» на 2024-2025 учебный год для поступающих абитуриентов на базе общеобразовательного учреждения и ТИПО»

Данная программа содержит требования к вступительным творческим экзаменам для поступающих абитуриентов на образовательную программу 6В01403 – «Адаптивная физическая культура и спорт» (на базе общеобразовательного учреждения и ТИПО). Деятельность выпускников по образовательной программе «Адаптивная физическая культура и спорт» 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 экзаменов является выявление уровня готовности поступающих, к освоению основной профессиональной образовательной программы по данной специальности, требующим наличия физической подготовленности и психологических качеств.

Вступительные экзамены состоят из 2 этапов:

1. Проверка общефизической подготовки (ОФП) – только для абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения.

2. Проверка специальной физической подготовки (СФП) – для абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения и ТИПО.

Таблица 1 – Оценивание абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения

№	Этапы	Содержание	Максимальный балл
1	2	3	4
1	1 этап	Проверка общей физической подготовки (ОФП)	50 баллов
2	2 этап	Проверка специальной физической подготовки (СФП)	50 баллов
Итого максимальная сумма баллов - 100			

Результаты вступительных экзаменов оцениваются по зачетной системе.

Зачет – до 50 баллов

Незачет – ниже 5 баллов

Таблица 2 – Оценивание абитуриентов, завершивших обучение на базе ТИПО

№	Этапы	Содержание	Максимальный балл
1	2	3	4
1	1 этап	Проверка специальной физической подготовки (СФП)	20 баллов
Итого максимальная сумма баллов - 20			

Результаты вступительных экзаменов оцениваются по зачетной системе. Зачет – до 20 баллов.

Незачет – ниже 5 баллов

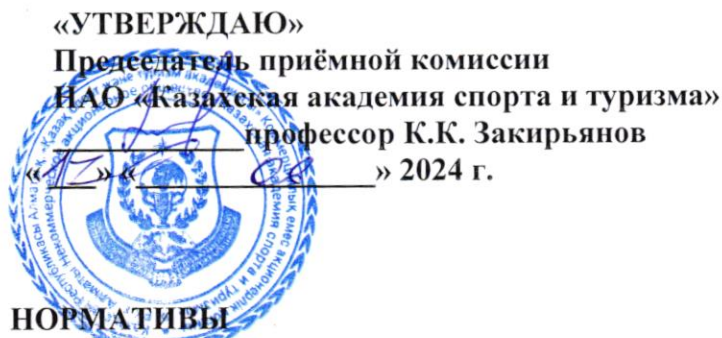
Проведение вступительных экзаменов в 2024г. Организуется следующим образом:

1. Абитуриент должен явиться по графику и сдавать нормативы по общефизической подготовке (ОФП).
2. Абитуриент должен явиться по графику и сдавать нормативы по специальной физической подготовке (СФП).
3. Обратите внимание, что абитуриенты на базе ТИПО сдают только нормативы по СФП.

Председатель предметной комиссии кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины



Кисебаев Ж.С.



НОРМАТИВЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОП 6В01403– «Адаптивная физическая культура и спорт»

Вступительные нормативы по ОФП определяется по следующей таблице:

Нормативы для абитуриентов, завершивших обучение на базе общеобразовательного учреждения:

1. Нормативы ОФП для представителей мужского пола на общих основаниях:

Балл	10	20	30	40	50
Упражнение					
«Ласточка»	неустойчивое положение корпуса, небрежное исполнение	устойчивое положение корпуса, руки-ноги не натянуты	руки в стороны, ноги не прямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 нога поднята не прямые	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 ↑	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					50

2. Нормативы ОФП для представителей женского пола на общих основаниях:

Балл Упражнение	10	20	30	40	50
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 не прямые	руки в стороны, опорная прямая, 2 нога поднята не прямые	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° ↑	правая нога вертикально не менее на 45°	ноги натянуты, не менее 60° 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					50

Председатель предметной комиссии кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины



Кисебаев Ж.С.

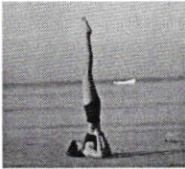
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для выполнения нормативов по ОФП

1. Упражнение на равновесие и координацию. «Ласточка»



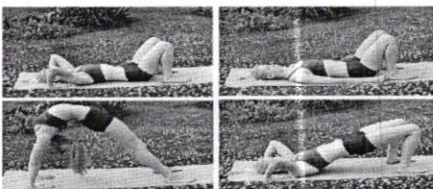
1. встать прямо, перенести вес на правую ногу;
2. за счет сгибания в тазобедренном суставе наклониться, пусть позвоночник будет параллельным полу;
3. далее подтянуть живот и вытянуть руки в стороны;
4. удерживать положение «ласточки» в течение 8-10 секунд;
5. фиксировать корпус жестко за счет втягивания живота;
6. старайтесь активно включать мышцы

1. «Березка» - стойка на лопатках.



1. Лечь на спину, поставить стопы на пол близко к тазу, руки вытянуть вдоль тела. С выдохом оторвать таз от пола, поднять его вверх и перевести тело в вертикальное положение с опорой на плечи.
2. Поставить руки на поясницу так, чтобы большие пальцы лежали на боках. Стараться расположить локти ближе друг к другу.
3. Выпрямить ноги в коленях, сжать ягодицы. Вытянуть тело в одну прямую линию от лопаток до пальцев ног.
4. Прижать подбородок к груди, следить, чтобы вес тела полностью располагался на плечах, а не на шее. Дышать спокойно и ровно, вытягивать тело вверх.
5. Провести в позе нужное время, а затем согнуть колени и мягким перекатом опустить на пол сначала спину, а потом таз.

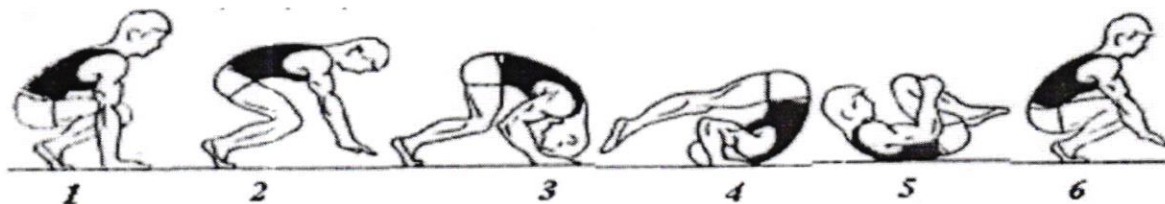
2. «Мост» из положения лежа



1. завести руки за голову, поставить ладони на пол устойчиво;
2. перенести вес на руки и стопы, которые стоят на 10-15 см от ягодиц;
3. разогнуть ноги в коленях, и руки в локтях, выполнить мост;
4. стараться ровно дышать в упражнении и не смещать вес тела на ноги или руки;
5. голова спокойно свисает вниз;
6. когда силы закончатся, плавно опуститесь на пол.

3. Техника выполнения кувырка вперед

1. Принять исходное положение – упор присев. Поставить руки перед собой;
2. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки;
3. Согнуть руки, голову наклонить вперед, оттолкнуться ногами;
4. Ноги прямые, носки вытянуты, опоры на согнутые в локтях руки;
5. Перекатиться на спину, принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен;
6. Выйти в упор присев.



1. Упор присев, ладони на мате, руки касаются середины бедра, голову пригнуть к груди между колен.
2. Сделать толчок ногами, не нарушая группировки, тяжесть тела перенести на руки.
3. Перевернуться, укладывая руки на ноги

4. Техника выполнения кувырка назад

1. Группировка – округляется спина, подбородок прижимается плотно к груди, руками обхватывают голени ног.
2. Толчок и перекат – нужно интенсивно, плавно оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спин
3. Переворот – в момент переката надо разомкнуть ноги, вытянуть и закинуть за голову. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

