

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

49.02.02 Адаптивная физическая культура

1. Общие положения

Вступительные испытания по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура при поступлении на обучение 2026/2027 учебном году проводятся очно на территории Учреждения и с применением дистанционных технологий, позволяющих при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии поступающего и педагогических работников оценить выполнение определенных Порядком вступительных испытаний.

Прохождение вступительных испытаний с применением дистанционных технологий возможно, не зависимо от места нахождения, при условии идентификации поступающего. Форма проведения вступительного испытания устанавливается Учреждением самостоятельно.

Программы вступительных испытаний, проводимых с использованием дистанционных технологий, совпадают с программами вступительных испытаний, проводимых в очной форме.

При проведении вступительных испытаний с применением дистанционных технологий применяемые технические средства и используемые помещения (пространства) должны обеспечивать:

- визуальную идентификацию личности абитуриента;
- обзор помещения (пространства) в процессе подготовки и выполнения упражнений абитуриентом;
- обзор поступающего при выполнении упражнений;
- качественную непрерывную видео-аудио запись подготовки и выполнения упражнений.

Видеоролики каждого упражнения записываются одним дублем без использования видеоредакторов и конвертеров. Каждому ролику присваивается название – Фамилия имя и отчество и наименование упражнения (*пример: Иванов Владимир Владиславович - Прыжок в длину с места*). Записанные видеоролики отправляются посредством электронной почты (на электронную почту): mcr-abiturient@mail.ru в установленные сроки.

Возникающие вопросы можно задавать в экзаменационную комиссию через приложение **MAX +79052039796, с 10 по 12 августа 2026 года.**

Если у членов экзаменационной комиссии при проверке видеоматериалов возникнут сомнения в достоверности представленных результатов, абитуриент признается не прошедшим вступительные испытания, выбывает из списка для построения рейтинга и не может быть зачислен в колледж.

Вступительные испытания с применением дистанционных технологий проводятся абитуриентом самостоятельно в период с 1 по 10 августа 2026 г.

Видеоматериалы (ролики) направляются в Приемную комиссию Учреждения **11-12 августа 2026 г, с 10 до 16 часов (МСК).**

Объявление результатов вступительных испытаний на официальном сайте Учреждения – **14 августа 2026 г.**

2. Порядок выполнения контрольных упражнений

Вступительные испытания проводятся в два этапа. На первом этапе **11 августа 2026 года** абитуриенты выполняют бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши) и прыжок в длину с места.

На втором этапе **12 августа 2026 года** абитуриенты выполняют тесты на гибкость, челночный бег, отжимание (девушки) и подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Испытания в виде тестов на гибкость, челночный бег, отжимание (девушки) и подтягивание на высокой перекладине (юноши) проводятся на спортивной площадке или в спортивном зале Учреждения, а испытания на выносливость – бег и прыжки в длину — на стадионе.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- переодеваться в спортивную форму и спортивную обувь;
- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку (разогревание организма – медленный бег и общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения и ускорения);
- после бега нельзя сразу останавливаться, садиться или лежать, финишировав, необходимо пройти некоторое расстояние;
- при плохом самочувствии прекратить физические упражнения.

Во время проведения контрольных упражнений можно задавать вопросы членам экзаменационной комиссии в приложении МАКС.

3. Технические требования к видеороликам

Разрешение: 1920 на 1080; 30 или 60 кадров в сек.

Все примеры видеороликов по ссылке

<https://cloud.mail.ru/public/pzVd/tWM7pUQc4>

4. Примеры контрольных упражнений

4.1 Прыжки в длину с места

Процедура тестирования.

Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед - вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по **три** попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами поочередно.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост в хорошо освещенном помещении или на стадионе (спортивной площадке) в светлое время суток.

2. Видеозапись должна начинаться с представления абитуриента и предоставления документа, удостоверяющего личность в развернутом виде на странице с фотографией, и фиксацией документа, удостоверяющего его личность, на видеозаписи минимум на 5 секунд для проведения сверки личности абитуриента экзаменатором. При этом на видеозаписи должен быть четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

3. Ролик должен содержать подготовку к выполнению упражнения: замер дистанции, нанесение разметки, установка меток места отталкивания. Ролик должен быть единым, без остановок (без склеек и вставок), с приближением камеры на место отталкивания и место приземления, громким проговариванием помощника результата каждой попытки.

4. Остановка записи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванов Владимир Владиславович упражнение закончил).

5. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

4.2 Бег на 500 м. (девушки) и 1000 м. (юноши)

Бег на 500 метров (1000 м. – юноши) метров может проводиться как на стадионе, так и в закрытом помещении.

Для девушек: на стадионе с 400-метровым кругом дистанция 500 метров составит полный круг и участок по прямой, длиной 100 метров (1 круг + 100 м.). В закрытом помещении (манеже), если круг манежа равен 200 метров, — 2 круга + 100 м., старт — перед виражом.

Для юношей: на стадионе с 400-метровым кругом дистанция 1000 метров составит 2,5 круга, старт даётся с начала дальнего виража. В закрытом помещении (манеже), если круг манежа равен 200 метрам, — 5 кругов, старт — перед виражом.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде помощника «Марш!» участник бежит заданную дистанцию. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Участник начал выполнение испытания до команды помощника «Марш!» (фальстарт).
2. Участник сошел с дистанции.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост на стадионе (спортивной площадке) в дневное время суток.

2. Ролик должен быть единым, без остановок, с приближением камеры на место старта, бег по дистанции (общий план), пересечение финишной линии абитуриентом (общий план).

3. В начале видеозаписи, абитуриент должен представиться и предъявить документ, удостоверяющий личность, в развернутом виде на странице с фотографией и зафиксировать документ, удостоверяющий его личность, на видеозаписи минимум на 10 секунд для проведения сверки его личности экзаменатором. При этом на видеозаписи должен четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

4. Остановка записи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванов Владимир Владиславович упражнение закончил).

5. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

4.3 Челночный бег

Процедура тестирования.

Проводится на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Замер отрезка можно провести 2 способами :

Закрепить длинную (более 10 м.) рулетку на линии старта, на отметке 10 м. прочертить линию финиша.

Отмерить отрезок 10 м. короткой рулеткой (на камеру).

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде помощника «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется помощником.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Участник начал выполнение испытания до команды помощника «Марш!» (фальстарт).

2. Участник не коснулся рукой линии.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост в хорошо освещенном помещении или на стадионе (спортивной площадке) в дневное время суток.

2. Ролик должен содержать подготовку к выполнению упражнения: замер дистанции. На расстоянии 10 м. прочерчиваются две параллельные линии – разметки «Старт» и «Финиш».

3. Ролик должен быть единым, без остановок, с приближением камеры на место старта, бег по дистанции (общий план), просматриваемое касание рукой линий, пересечение абитуриентом финишной линии (общий план).

4. В начале видеозаписи, абитуриент должен представиться и предъявить документ, удостоверяющий личность, в развернутом виде на странице с фотографией и зафиксировать документ, удостоверяющий его личность, на видеозаписи минимум на 10 секунд для проведения сверки его личности экзаменатором. При этом на видеозаписи должен быть четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

5. Остановка записи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванов Владимир Владиславович упражнение закончил).

6. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

4.4 Подтягивание на перекладине (юноши)

Процедура тестирования.

Выполняют юноши из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги вместе, не касаются опоры). По команде помощника «упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки, фиксируется исходное положение на 1 секунду. Фиксируется количество подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Открытый хват.
2. Подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины.
3. Подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища).
4. Отсутствие фиксации менее 1 секунды исходного положения.
5. При принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах.
6. Участник выполняет «перехват» руками на перекладине.
7. При движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
8. Фиксация исходного положения более 3 секунд.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост в хорошо освещенном помещении или на стадионе (спортивной площадке) в дневное время суток.

2. В начале видеозаписи, абитуриент должен представиться и предъявить документ, удостоверяющий личность, в развернутом виде на странице с фотографией и зафиксировать документ, удостоверяющий его личность, на видеозаписи минимум на 5 секунд для проведения сверки его личности экзаменатором. При этом на видеозаписи должен быть четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

3. Остановка записи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванов Владимир Владиславович упражнение закончил).

4. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

4.5 Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, девушки)

Процедура тестирования.

Выполняют девушки в упоре лежа, может проводиться с применением «контактной платформы», либо любым предметом ее заменяющем, высотой не более 10 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполняется из исходного положения: упор лежа, 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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой не более 10 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировать его на 0,5 секунды, продолжить выполнение тестирования.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. Касание пола коленями, бедрами, тазом.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения.
4. Поочередное разгибание рук.
5. Отсутствие касания грудью пола или платформы.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост в хорошо освещенном помещении или на стадионе (спортивной площадке) в дневное время суток.

2. В начале видеозаписи, абитуриент должен представиться и предъявить документ, удостоверяющий личность в развернутом виде на странице с фотографией и зафиксировать документ, удостоверяющий его личность, на видеозаписи минимум на 5 секунд для проведения сверки его личности экзаменатором. При этом на видеозаписи должен быть четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

3. Остановка записи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванова Ирина Владимировна упражнение закончила).

4. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

4.6 Тест на гибкость

Процедура тестирования.

Проводится на ступеньке или скамейке. Абитуриент должен встать на ступеньку (скамейку), поставить ноги вместе и, не сгибая колени, максимально наклониться вперед, попытаться дотянуться до нижнего края опоры. Помощник измеряет линейкой расстояние от опоры до кончиков пальцев. Выполняется один раз.

Требования к видеоролику.

1. Съемка поступающего осуществляется во весь рост в хорошо освещенном помещении или на стадионе (спортивной площадке) в дневное время суток.

2. В начале видеозаписи, абитуриент должен представиться и предъявить документ, удостоверяющий личность, в развернутом виде на странице с фотографией и зафиксировать документ, удостоверяющий его личность, на видеозаписи минимум на 5 секунд для проведения сверки его личности

экзаменатором. При этом на видеозаписи должен быть четко виден текст документа, удостоверяющего личность.

3. Остановка видеозаписи осуществляется после возвращения абитуриента в исходное положение и фразы «Фамилия Имя Отчество упражнение закончил» (пример: Иванова Ирина Владимировна упражнение закончила).

4. По возможности, на записывающем устройстве должно быть настроено отображение реального времени и даты (Часы-Минуты-Секунды, Дата-Месяц-Год).

Примеры видеороликов каждого упражнения смотрите по ссылке

<https://cloud.mail.ru/public/pzVd/tWM7pUQc4>