

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВОНОМНОГО ОКРУГА  
«НОВОУРЕНГОЙСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ ЯНАО «НУРМК»  
\_\_\_\_\_ А.С. Шелякин

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

для специальности

49.02.01 Физическая культура

г. Новый Уренгой 2023

Программа вступительных испытаний разработана с целью обеспечения единых подходов к отбору поступающих для обучения по специальности **49.02.01 Физическая культура**, определения порядка и форм проведения вступительных испытаний, позволяющих выявить уровень способностей и готовность поступающих к освоению образовательной программы, обеспечивающей подготовку к профессиональной деятельности.

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ ЯНАО «Новоуренгойский многопрофильный колледж»

## **Пояснительная записка**

Программа вступительных испытаний для специальности 49.02.01 Физическая культура, направлена на регламентирование организационно-правовых, методических, управленческих и иных вопросов организации и проведения вступительных испытаний при приеме абитуриентов на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ).

Вступительные испытания при поступлении носят профориентационный, мотивирующий характер: раскрывают специфику профессиональной деятельности, формируют интерес к освоению профессии, ориентируют поступающих на ответственный выбор специальности.

### **Нормативно-правовые основы организации вступительных испытаний при приеме на обучение по ППССЗ**

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;
3. Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

5. Порядком проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 г. № 59;

6. Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

7. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 декабря 2000 г. № 16-51-- 331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования.

### **Общие подходы к организации вступительных испытаний**

Вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования проводятся при поступлении на профессии/специальности, требующие у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств.

Вступительное испытание при приеме на обучение по специальности 49.02.01 Физическая культура проводится с целью определения наличия физических и психологических качеств, необходимых для освоения программы среднего профессионального образования по специальности.

Задачи:

- определить наличие физической подготовленности поступающих.
- выявить уровень готовности к обучению и мотивации к

профессиональной деятельности;

В целях информирования, поступающих на официальном сайте ГБПОУ ЯНАО «Новоуренгойский многопрофильный колледж» в разделе «Абитуриенту», размещаются перечень и формы вступительных испытаний для специальности 49.02.01 Физическая культура, особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний.

Вступительное испытание проводится в один этап:

Физическое испытание, проводится в форме общей физической подготовки - поступающие выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявления уровня быстроты, скоростной силы и выносливости и упражнение, ориентированное на выявление уровня силы и гибкости.

### **Организация и проведение вступительных испытаний при приеме на обучение по программе СПО 49.02.01 Физическая культура**

Для вступительного испытания необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах [бег 1000 м], [бег 100 м];
- выполнение силового упражнения [юноши – подтягивание, наклон вперед в положении стоя]; [девушки – отжимание (сгибание- разгибание рук в упоре лежа)];
- выполнение упражнения на гибкость [юноши, девушки- наклон вперед в положении стоя].

Время прибытия на испытание доводится на консультации и размещается на сайте Колледжа и справочно-информационном стенде приёмной комиссии.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

1. Явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
2. Предъявить паспорт по прибытии к месту проведения экзамена;
3. Соблюдать тишину;
4. Запрещено использование какого-либо оборудования (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;
5. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
6. Своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
7. Не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется со вступительного испытания, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

**Примечание:** поступающий допускается до сдачи вступительного испытания по физической культуре только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию определенными видами спорта (медицинской справки формы №083/5-89 - разрешительного медицинского документа, необходимого для участия в испытаниях по физической культуре. Справка может быть оформлена в любой поликлинике, включая частные.

**Важно:** документ должен содержать ФИО, дату рождения и адрес обследуемого, дату медицинского освидетельствования. Обязательно указание на отсутствие соматической патологии. Во врачебном заключении должно быть указано, что отсутствуют противопоказания к сдаче нормативов по физической культуре.

Поступающие, не явившиеся на вступительные испытания, не могут быть зачислены в число студентов колледжа.

### **Пояснения к прохождению физического испытания**

#### *Бег 100м (юноши, девушки)*

Испытание проводится на дорожке стадиона. Стартовое положение участника - низкий старт. Оценивается время преодоления дистанции. Запрещается переходить на другую дорожку, создавать помехи сопернику. Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента и проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по данному виду.

#### *Бег 1000м (юноши, девушки)*

Испытание проводится на дорожке стадиона. Абитуриенты стартуют по несколько человек в забеге. Оценивается время преодоления дистанции. По команде «На старт!» участники проходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Данный тест характеризует выносливость.

#### *Наклон вперед в положении стоя (юноши, девушки)*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены вместе. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Тест характеризует гибкость.

#### *Подтягивание в висе (юноши)*

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении вися на высокой перекладине, сгибая руки, выполнить подтягивание (подбородок над уровнем грифа перекладины). Разгибая руки до полного выпрямления, опуститься в исходное положение. В момент

подтягивания не допускается сгибание и разгибание в тазобедренных суставах. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, скрещивание ног. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхних конечностей.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), (количество раз). Исходное положение: упор лежа, ноги вместе, руки и туловище прямые. Сгибание рук до прямого угла между плечом и предплечьем. Возвращаясь в исходное положение, фиксировать выпрямление рук в упоре. Не допускается сгибание и провисание в тазобедренных суставах. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест характеризует силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

### **Критерии оценки вступительного испытания**

Результаты вступительного испытания оцениваются по каждому этапу. Оценка результатов физического испытания проводится в сумме баллов согласно показанных результатов, представленных в приложении 1:

100-95 баллов – 5 «отлично»

94-75 баллов – 4 «хорошо»

74-55 баллов – 3 «удовлетворительно»

менее 54 баллов соответствует оценке – 2 «неудовлетворительно» и приложению В - для поступающих на базе среднего общего образования:

100-95 баллов – 5 «отлично»

94-75 баллов – 4 «хорошо»

74-55 баллов – 3 «удовлетворительно»

менее 54 баллов соответствует оценке – 2 «неудовлетворительно»

Успешное прохождение физического вступительного испытания



подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

## Приложение 1

### Нормативы физической подготовленности поступающих на базе основного общего образования (9 классов)

Баллы	Юноши					Девушки				
	Подтягивание (кол-во раз)	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м.(мин.сек.)	1000 м.(мин.сек.)	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	Поднимание ног в висе (кол-во раз)	Наклон вперед в пол. стоя (см.)	100 м.(мин.сек.)	1000 м.(мин.сек.)
1	1		1	16,0	4,45	6	1	1	18,0	4,50
2	2	1	2	15,7	4,40	7	2	2	17,8	4,45
3	3		3	15,4	4,35	8	3	3	17,6	4,40
4		3	4	15,2	4,30	9	4	4	17,4	4,35
5	4	4	5	15,0	4,25	10	5	5	17,2	4,30
6		5	6	14,8	4,20	12	6	6	17,0	4,25
7	5	6	7	14,6	4,15	14	7	7	16,8	4,20
8	6	7		14,4	4,10	15	8	8	16,6	4,18
9		9	8	14,2	4,05	16	9	9	16,4	4,15
10	7			14,0	4,00	17	10	10	16,2	4,10
11	8	10	9	13,9	3,55	18	11	11	16,0	4,05
12	9	11		13,8	3,50	19	12	12	15,9	4,00
13	10		10	13,6	3,45	20	13	13	15,8	3,58
14	11	12		13,4	3,40	21	14	14	15,7	3,55
15	12		11	13,2	3,35	22	15	15	15,6	3,53
16	13	14		13,0	3,30	23	16	16	15,5	3,51
17	14	16	12	12,9	3,25	24	17	17	15,4	3,50
18	15	17	13	12,8	3,20	25	18	18	15,3	3,46
19		18	14	12,7	3,15	28	19	19	15,2	3,42
20	16	20	15	12,6	3,10	30	20	20	15,1	3,40

100-95 баллов – «5»

94-75 баллов – «4»

74-55 баллов – «3»

менее 54 баллов – «2»