

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО 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 2024

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»

Разработчик:

Вяткин Николай Владимирович, руководитель физического воспитания высшей категории

Брусник Татьяна Александровна, преподаватель высшей категории

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 сдачи норм ГТО - 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 быть зарегистрированным на официальном сайте www.gto.ru, иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

Абитуриенты должны выполнить следующие упражнения:

- в легкоатлетических видах [бег 3000 м - юноши, 2000 м - девушки], [бег 100 м - юноши, девушки];

- выполнение силового упражнения [юноши - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз); девушки - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз); юноши, девушки - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); юноши, девушки - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); юноши, девушки - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)].

- выполнение упражнения на гибкость [юноши, девушки - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)].

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 и УИН (Уникальный Идентификационный Номер) 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.

Для поступления на специальность **49.02.01** Физическая культура при наличии знака ГТО (золотой значок) к среднему баллу аттестата добавляется - 0.5 балла. Абитуриенту необходимо быть зарегистрированным на официальном сайте www.gto.ru.

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 3000м (юноши), 2000м (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 из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (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 из виса на высокой перекладине (количество раз) (юноши)

Подтягивание в висе (юноши) выполняется хватом сверху (количество раз). В положении виса 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.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

(девушки)

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников - 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, и фиксирует его на 1 секунду, затем продолжает выполнение испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, юноши)

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.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (юноши, девушки)

Выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания

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» (золото)

94-75 баллов - 4 «хорошо» (серебро)

74-55 баллов - 3 «удовлетворительно» (бронза)

менее 54 баллов соответствует оценке - 2 «неудовлетворительно» и приложении 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»