



Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"
(ГБПОУ НИК)

Рассмотрено на заседании приемной
комиссии протокол
№ 2 от 09.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
председатель приемной комиссии
ГБПОУ НИК
А.А. Аникиец
« » _____ 202 г.

**Программа вступительных испытаний профессиональной
направленности по физической культуре
для абитуриентов поступающих
на специальность 49.02.01 «Физическая культура»**

г. Нижний Новгород
2024 год

Автор-составитель: *Гусейнов Г.Ч. Руководитель физического воспитания.*

Пояснительная записка

При приеме граждан, поступающих на базе основного общего образования для обучения по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 Физическая культура проводятся вступительные испытания по физической культуре.

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура включают в себя выполнение практических упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по *легкой атлетике и общей физической подготовке*.

Вступительное испытание профессиональной направленности организуется с целью выявления уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры. Вступительные испытания оцениваются по зачетной системе.

Вступительные испытания проводятся в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта. За выполнение каждого вида испытаний начисляется определенное количество баллов в соответствии с представленной таблицей. Вступительное испытание по физической культуре оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения практических заданий. Окончательный результат вступительного испытания оценивается по зачетной системе и вносится в экзаменационную ведомость: поступающие, набравшие на вступительном испытании по физической культуре от 60 до 40 баллов, получают «зачет» и могут быть рекомендованы к зачислению в колледж. Поступающие, набравшие менее 40 баллов, - «незачет» и не могут быть рекомендованы к зачислению в колледж на соответствующую образовательную программу.

Вступительные испытания проводятся 09.08.24 – 10.08.24 по расписанию. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии или его заместителем и доводится до сведения поступающих.

Программа вступительных испытаний

Направления подготовки: 49.02.01 Физическая культура

Выполнение практических упражнений по видам спорта: «Легкая атлетика и Общая физическая подготовка».

Установлены следующие практические нормативы:

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши),
- Отжимание (девушки).
- Бег на 100 м;
- Прыжок в длину с места;
- Бег 400 м (юноши, девушки)
- Метание малого мяча на дальность

ОФП

Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах и туловища, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Отжимание (девушки). Сгибание – разгибание рук в упоре выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на скамейке:

Отжимание (девушки). Сгибание – разгибание рук в упоре выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на скамейке: выпрямленные перед собой руки упираются в край скамейки на ширине плеч пальцами вперед: плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

При сгибании – разгибании рук участница обязана:

- из ИП, согнуть руки до упора в локтевом суставе не более 90°, коснуться грудью скамейки;

- разогнув руки, вернуться в ИП;

- зафиксировать на 0.5 сек видимое для судьи ИП;

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

Легкая атлетика

Бег 100 метров. Проводиться на беговой дорожке. В забеге участвуют не более двух человек. Допускается использование низкого или высокого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат забега замеряется с точностью до 0,1 секунды.

Бег 400 метров. Выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а так же не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется незачет. Результат измеряется с точностью до одной секунды.

Метание малого мяча. Выполняется с места либо с разбега 5 – 7 шагов способом из-за головы прямой рукой. Выполняется 3 попытки, записывается лучший результат из 3. Участникам, нарушившим правила

соревнований в метании мяча, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется незачет. Нарушением считается заступ.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется на спортивной площадке, каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до одного сантиметра. В протокол выполнения контрольных упражнений вносится лучший результат из трех попыток.

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

К вступительным испытаниям допускаются поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний и ограничений к занятиям физической культурой и спортом.

Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму. Пропуск экзаменующихся к спортивным площадкам, где проводятся экзамены, производится при предъявлении ими экзаменационного листа и паспорта.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спорта. За нарушения правил поведения на экзамене абитуриент может быть удален с экзамена с проставлением незачета, о чем составляется акт, утверждаемый председателем приемной комиссии.

Перед началом вступительных испытаний для экзаменующихся проводятся консультации по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

После окончания экзамена экзаменатор передает экзаменационные листы ответственному секретарю приемной комиссии в строгом соответствии с количеством абитуриентов находившихся на экзамене.

Критерии оценок.

Вступительные испытания по специальности 49.02.01 Физическая культура проводятся в виде выполнения практических упражнений по легкой атлетике и общей физической подготовке.

Вступительные испытания оцениваются по зачетной системе.

Критерии оценок: абитуриент набравший менее 40 баллов получает оценку незачет.

Критерии оценок	Юноши	Девушки	Количество баллов
Подтягивание на высокой перекладине (юноши).	12 и выше	-	10
Отжимание (девушки)	-	24 и выше	10
Бег 100 метров	13,8 и выше	16,3 и выше	10
Прыжок в длину с места	230 и выше	210 и выше	10
Бег 400 м/сек	1,12 с и выше	1,28 и выше	10
Метание малого мяча	45 м и выше	30 м и выше	10